

令和7年
(2025年)
7月

中
学
校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は
食育の日

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番を迎えようとしています。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下記のような食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

○朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



○旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る抗酸化作用のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



○冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因となります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



○間食はだらだら食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



★熱中症について学べる動画（環境省）
が以下のサイトにあります。

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_library.php



食欲がない時は

香辛料や香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁はにんにく、にら、ねぎなどに含まれる「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁が多く含まれる食品



夏野菜を使ったレシピ！

「バンサンスー」

きゅうり



【材料（2人分）】

・豚もも肉・・・40g
・きゅうり・・・10g
・にんじん・・・15g
・緑豆春雨・・・15g

（あえ衣）

・中華だし（粉末）0.5g
・油・・・適量
・うすくちしょうゆ・・・4g
・砂糖・・・4g
・酢・・・4g
・水・・・40ml

【作り方】

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、にんじん・きゅうりは千切り、緑豆春雨は長い場合は短く切る。
- ② 材料を茹でることができる量の水を沸騰させ、①をゆで、冷やす。（春雨・にんじんがやわらかくなるまでゆで、きゅうりは最後に入れさっとゆでて取り出す。豚肉は色が変わるまでゆでる。）
- ③ あえ衣の調味料をすべて合わせ、鍋に入れ一度沸騰させてから冷やす。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。

「冬瓜のスープ」

とうがん



とうがん



【材料（2人分）】

・ベーコン・・・15g
・とうがん・・・40g
・ちんげん菜・・・20g
・土しょうが・・・1g
・にんじん・・・20g
・油・・・適量

・中華だし（粉末）・・・2g
・うすくちしょうゆ・・・5g
・塩・・・少々
・こしょう・・・少々
・ごま油・・・適量
・水・・・320cc

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、とうがんは1cmの厚さのいちよう切り、ちんげん菜は2cmの長さになるように切る。土しょうがはみじん切り、にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。
- ② 鍋を熱し油を入れ、ベーコン・土しょうがを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③ にんじんを炒め、水をいれて煮、アクをとる。
- ④ 中華だし、とうがんを入れて煮る。
- ⑤ うすくちしょうゆ、塩、こしょうで味をととのえ、ちんげん菜、ごま油を入れ、十分に煮て仕上げる。

ホームページができあがりました！



第1学校給食センターと第2学校給食センターのホームページをご紹介します。
センター内の写真や調理の様子などがのっていますのでぜひご覧ください。

〔第1学校給食センター〕



URL <http://sakai-sl1.jp/>

〔第2学校給食センター〕



URL <https://sakaidai2-slc.com/>