



食育だより

2023年7月号

河内中学校



夏を元気に過ごすために



いよいよ夏本番です。規則正しい生活を心がけ、元気で楽しい夏を過ごしましょう。

① 3食きちんと食べましょう（「主菜」「副菜」落ちに注意）

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。
肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やミネラルが不足してしまいます。
意識して主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。

② こまめに水分をとりましょう

○ 水やお茶などで、水分を補給する

基本是水やお茶で。のどがかわく前にこまめに補給しましょう。
ただし、食事の直前にたくさん飲むのはさけましょう。



○ 食べものから水分を補給する

体に水分を補給するのは、飲み物ばかりではありません。みそ汁やスープ、ごはんなどの食事からも水分が補給できます。また、夏が旬の野菜（きゅうり・トマト・なすなど）には、水分が多く含まれているだけでなく、汗で失われるミネラルも豊富です。食べものを上手に利用して水分を補給しましょう。
登校時にもたくさんの汗をかきます。朝食での水分補給は大切です。

③ しっかり睡眠をとりましょう

早寝早起きを心がけましょう。エアコンを使うときは冷やしすぎに注意しましょう。



楽しく食べよう夏野菜



【ビルマ汁】・・6月27日実施

- ① なすは厚めの半月切り、じゃがいも・にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切りにします。
- ② いんげんは2cm程度に切り、下ゆでしておきます。
- ③ 豚肉を油で炒め、①の野菜とカレー粉を加えてさらに炒めます。そこにだし汁を加えて煮ます。
- ④ 野菜に火が通ってきたら、角切りにしたトマトを加え、塩で味を整えます。最後にいんげんを加えます。

材料（4人分）

豚こま肉（60g）	トマト（1個）
なす（1本）	カレー粉（小さじ1）
じゃがいも（2個）	塩（小さじ2/3）
にんじん（1/2本）	だし汁（500cc）
たまねぎ（1個）	油（小さじ1）
いんげん（3本）	好みで唐辛子（鷹の爪）適量



【塩麹のトマトスープ】・・7月4日実施予定

- ① じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはうす切り、トマトは角切り、にんにくはみじん切り、ほうれんそうは3cmの長さにします。
- ② 鶏肉とにんにく・たまねぎ・じゃがいもを油で炒め、水を加えて煮ます。
- ③ 野菜に火が通ってきたら調味料・トマト・ほうれんそうを加えます。

材料（4人分）

鶏肉（120g）	たまねぎ（1個）
じゃがいも（1個）	トマト（1個）
ほうれんそう（1株）	油（小さじ1）
液体塩麹（大さじ2）	コンソメ（小さじ1/2）
こしょう（少々）	

保護者のみなさまへ

給食室の空調設置工事とガス漏れ修繕工事に伴う給食停止期間中は、お弁当・飲み物等の準備などにご協力ありがとうございました。給食再開にあたり、一層の安心安全な給食提供を心がけていきますのでよろしくお願いいたします。

