

# おいしんぼう7月号

令和7年7月  
国富町立学校給食共同調理場

いよいよ、1年で1番暑い季節がやってきます。そして、楽しみにしている夏休みもやってきますね。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいと思っています。しかし、「夏バテ」を起こしてしまえば、楽しく夏休みを過ごせなくなります。暑い夏に向けて、栄養バランスのよい食事を心がけ、「夏バテ」を予防しましょう。



## こんげつ かんしよく かんが 今月のテーマ「間食について考えよう」

蒸し暑くて、「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。また、暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、清涼飲料水などの冷たいものばかりとっていると、胃腸の働きを鈍らせ、「夏バテ」を悪化させることにつながりかねません。間食も工夫してとることが大切です。

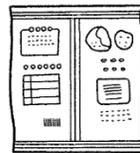
### 《 かんしよく (おやつ) とは 》



間食とは、お菓子のことではなく、食事で不足する栄養素を補うものです。朝・昼・夕の食事で栄養がとれていれば、必ずとらなければならないものでもありません。気分転換という意味では適量のお菓子を食べるのもよいですが、不足しがちな栄養素がとれるように、おにぎりや野菜、果物、乳製品などから選ぶといいですね。

### 《 かんしよく (おやつ) のとり方で気を付けること 》

- 食べる時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- 暑いからといって、冷たいものをとりすぎないようにしましょう。
- 市販のお菓子などを選ぶときは、原材料名や栄養成分表示を確認しましょう。



## 本庄小学校



いつもおいしい給食をありがとうございます！

行事食や世界の料理、郷土料理など、いつも工夫がこらされた給食。子どもたちは、とても楽しみにしています。本庄小学校の給食に関する取り組みについてご紹介します。

### ～給食委員会の活動～

#### ○給食コンテナ室での活動

コンテナ室で各学級の給食当番に食缶を渡すお手伝いをします。片付けの時は、食器を一緒に持ってコンテナになおしたり、牛乳パックの後片付けを手伝ったりしています。



#### ○栄養黒板での様子

給食を楽しみにしてもらえるように、前日のうちに、メニューを書いたり、食材の絵カードを栄養グループに分けて貼ったりしています。今日の給食が何か立ち止まって眺める児童がいる様子から、給食を楽しみにしている様子が伺えます。



食育の取り組みとして、食育授業の他に、夏休みの課題に「夏休み食事作りチャレンジ」をしています。これは、お弁当や夕飯などの一品をお家の方と一緒に作る取り組みです。高学年児童の中には、一人で料理に挑戦する子もおり、年々料理の腕を上げている様子が分かります。どの料理もとても美味しそうです。

## 給食レシピ紹介

### 《 れんこんサラダ 》

#### <材料 4人分>

れんこん …… 80g  
にんじん …… 1/4本(40g)  
きゅうり …… 1本(120g)  
ツナ …… 20g  
コーン …… 40g  
★サラダ油 …… 小さじ1/2  
★さとう …… 大さじ1  
★うすくちしょうゆ…… 小さじ2  
★酢 …… 大さじ1  
★塩・こしょう …… 少々  
(※調味料は目安量です。お好みで調整してください。)

#### <作り方>

- ① れんこんは薄くスライスし、いちよう切りにする。
  - ② にんじんはいちよう切り、きゅうりは輪切りにする。
  - ③ れんこん、にんじん、きゅうりはゆがいて冷ましておく。
  - ④ ③の野菜の水分をしぼり、ツナとコーンを加えてまぜる。
  - ⑤ ★の調味料を合わせ、④に加えてよく混ぜてできあがり！
- ※れんこんは水煮を使うと簡単にできますね！