

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

### ○旬の野菜や果物を食べる

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。



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

### ○間食はだらだら食べない

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。



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](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B<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>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】

- 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。
- 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。）
- 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。
- ②と③を混ぜ合わせる。

### 「冬瓜のスープ」



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】

- ベーコンは短冊切り、とうがんは1cmの厚さのいちょう切り、ちんげん菜は2cmの長さに切る。土しょうがはみじん切り、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。
- 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。
- にんじんを炒め、水をいれて煮、アクをとる。
- 中華だし、とうがんを入れて煮る。
- 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://sakais11.jp/>

〔第2学校給食センター〕



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