

令和6年
(2024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

夏の食生活 ～元気に過ごすためのポイント～

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べましょう。

また熱中症のリスクが高い時期です。水分・塩分補給にも気をつけましょう。



○朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

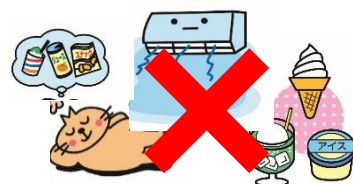
○甘くて冷たい飲み物や食べ物に注意！！



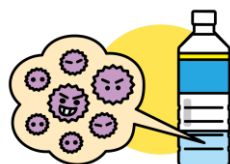
○主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



○食中毒に注意！！



★ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲みきるようにしましょう。

○こまめな水分補給を心がける

水分補給のポイント



★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



水や麦茶を少しずつ・こまめに飲みましょう。

のどが渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

- ・起床時
- ・寝る前
- ・入浴の前後
- ・運動の前後



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1～0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など



7月

簡単レシピ！

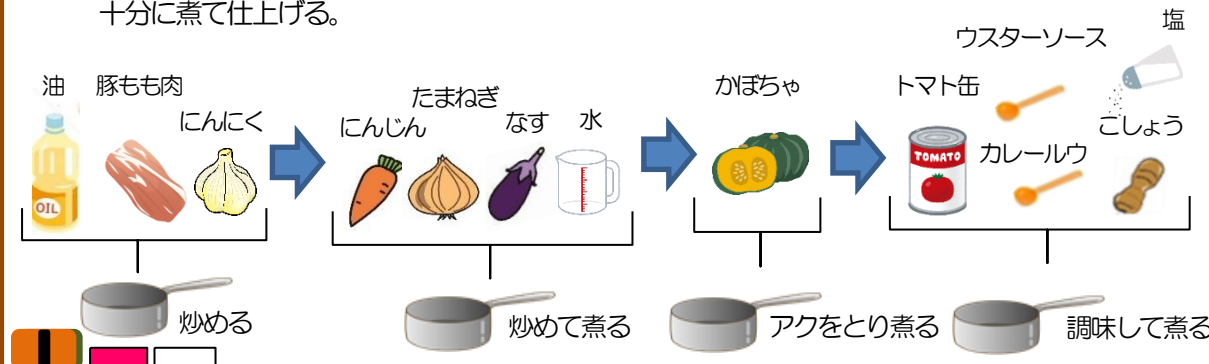
「夏野菜のカレーライス」

【材料（2人分）】

- | | |
|--------------|----------------|
| ・豚もも肉・・・160g | ・皮むきトマト缶・・・20g |
| ・なす・・・40g | ・かぼちゃ・・・120g |
| ・にんにく・・・少量 | ・にんじん・・・40g |
| ・たまねぎ・・・160g | ・油・・・適量 |
| ・カレールウ・・・60g | ・ウスターソース・・・4g |
| ・塩・・・0.5g | ・こしょう・・・0.1g |
| ・水・・・400ml | |

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、にんじんは1cm程度のさいの目切り、たまねぎは2cm程度の角切り、なすは1cm程度のいちよう切り、かぼちゃは1.5cmの角切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、豚もも肉・にんにくを炒める。（塩・こしょうをふり入れる）
- ③ にんじん・たまねぎ・なすを炒め、水を加えて煮、沸騰したらアクを取り、かぼちゃを入れて煮る。
- ④ 皮むきトマトを加え、ウスターソース・カレールウ・塩・こしょうを入れて調味し、十分に煮て仕上げる。



7月11日 実施献立



夏野菜カレーライス
ミンチカツ
キャベツのソテー

全員喫食制の中学校給食について



令和7年度から開始する堺市全中学校での全員喫食制給食についてお知らせします。
今回は、第1給食センター（中区八田西町1丁1番13）の開始時期と、配送校をご紹介します。

〔給食開始予定〕 令和7年6月～

〔配送校〕 29校

月州、浅香山、殿馬場、三国丘、大浜、陵西、旭、東百舌鳥、八田荘、深井、深井中央、日置荘、南八下、浜寺、上野芝、鳳、津久野、浜寺南、金岡北、八下、陵南、長尾、金岡南、五箇荘、中百舌鳥、大泉、美原、美原西、さつき野