

# 食育だより

令和7年7月

## ◆ リクエスト献立の紹介 ◆

7/3

いちごクレープ (幼:いちごゼリー)

かいそう サラダ

うどん

ちくわのいそべあげ

カレーうどん

多度津町立豊原小学校

テーマは「給食初 カレーうどん」です。暑くなり食欲がなくなってくる時期に、食べやすいカレーうどんにしました。カレーのスパイスには、食欲を増進する効果があります。また、デザートには、冷たいクレープをつけました。給食を食べているみんなが夏を乗り切れるように考えました。

7/8

とりにくのからあげ

はるさめ サラダ

れいとうパン

ダイシモチごはん

なつやさいのみそしる

善通寺市立西中学校

テーマは「夏を乗り切ろう さっぱり料理」です。夏を乗り切るために、さっぱりした味わいのはるさめサラダをメニューに加えました。また、夏バテ防止ができるように、夏野菜を取り入れたみそ汁と人気があり、食べやすいからあげにしています。デザートには、みんなが好きな冷凍パンで後味もさっぱりさせました。

### 学校給食レシピ

#### お好み焼き

今月のテーマは「いのちをつむぐ」献立です。ここでは、日本人が紡いだ食文化や食事のあいさつの精神を発信します。今回は、開催地大阪の郷土料理であるお好み焼きを卵乳のアレルギーに配慮して作りました。

材料 (5×7cm 程度の小さめ4枚分)

作り方

- |   |                     |       |
|---|---------------------|-------|
| A | ・ちくわ                | 0.5本  |
|   | ・豚ミンチ               | 20g   |
|   | ・キャベツ               | 1枚    |
|   | ・にんじん               | 1/10本 |
|   | ・たまねぎ               | 1/10個 |
|   | ・紅しょうが              | 5g    |
|   | ・マヨネーズタイプ<br>ドレッシング | 大さじ1  |
|   | ・小麦粉                | 70g   |
|   | ・青のり                | お好み量  |
|   | ・かつお節粉              | 4g    |
|   | ・天かす                | 4g    |
|   | ・水                  | 70g   |
|   | ・油                  | 適量    |
|   | ・ソース                | 分量外   |

- ① 材料を切る。  
ちくわ…薄くスライス  
キャベツ・にんじん・たまねぎ・紅しょうが…みじん切り
- ② A を全て混ぜ合わせて、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ お好みでソースをかける。

※給食では、オーブンで焼いた後に四角くカットしています。



もうすぐ夏休みです。今年の夏も暑くなることが予想されています。そこで、この時期に気をつけてほしいのが熱中症です。熱中症を予防するためにも日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

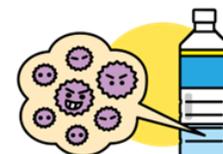
### 水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



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切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



## 夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」です。これは所説ありますが江戸時代に香川県出身の学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。今年の土用の丑の日は、7月19日・31日です。



### 給食レシピ掲載中



なす入りミートスパゲッティ



善通寺市・琴平町・多度津町  
学校給食センター  
ホームページ QRコード

給食センターでは、食育だよりだけでなくホームページにもレシピを載せています。おいしかった料理があれば、夏休み中におうちでも作ってみてください。献立表のQRコードから見ることができます。