

食育だより

令和8年7月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

7/2

れいとうパン (小・中)
うどん
ちくわのいそべあげ
カレーうどん

善通寺市立東部小学校
テーマは「みんな大好き地元のうどんと人気メニュー」です。暑くなり食欲がなくなってくる時期に、香川県の特産品のうどんとみんなが大好きなカレーを合わせてカレーうどんにしました。また、ビタミン、無機質をとるために、ビーンズサラダと冷凍パンを組み合わせました。暑い夏も元気に過ごしましょう。

7/6

ごまあじりこ
ごはん(いたく)
なつやさいのみそしる

琴平町立琴平中学校
テーマは「暑い夏を乗り切る献立」です。みんなが元気に夏を過ごせるように6群のバランスがそろった献立を考えました。食欲がでるように、人気メニューのから揚げや元気サラダを入れました。また、旬の夏野菜を使い、一番おいしい時期に食べられるように工夫しました。ごまあじりこでカルシウムもとれます。

学校給食レシピ



沖縄県「クファージュシー」
全国郷土料理めぐり献立です。お祝い事の日には食べられます。豚肉を加えて炊くため、つやつやとした炊きあがりになるのが特徴です。

材料 (4人分)

- ・米 2合
- ・豚ばら肉(細切れ) 50g
- ・にんじん 1/3本
- ・干しいたけ(スライス) 2g
- ・枝豆(むき身) 25g
- ・角切り昆布 2g
- ・かつお節 2g
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1/2
- ・三温糖 小さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・油 小さじ1/2
- ・豚のゆで汁 適量

作り方

- ① 湯を沸かし、あくをとりながら豚ばら肉を軽くゆでる。(ゆで汁は捨てない。)
 - ② にんじんは千切りし、干しいたけは水で戻す。
 - ③ 洗った米・Aを炊飯器に入れ、2合の線まで①のゆで汁を加える。
 - ④ ③に①の肉・②・枝豆・昆布を加え炊飯をセットする。
 - ⑤ 炊きあがったら、かつお節を加え混ぜる。
- ※ 給食では米に調味料を半量ずつ加えて炊飯し、別で炒めた具を後から混ぜています。
- ※ 本場沖縄では、骨付きの豚肉やスペアリブを煮込んで豚だしをとっています。



いよいよ夏本番です。年々、夏の暑さが厳しくなってきました。気象庁は、今年から最高気温が40度を超える日を「酷暑日」と呼ぶように決めました。こまめに水分補給をしたり、食事の取り方を工夫して暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



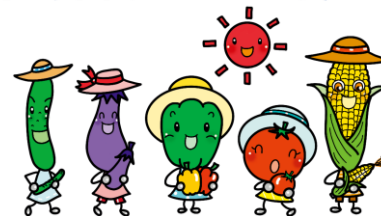
食事は一日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまいます。特に朝食は、毎日しっかり食べましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとりすぎると胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるものが多く、食欲低下の原因になるので飲みすぎに気をつけましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



香川県民の1日の野菜摂取量は、令和6年の調査で男性が271g、女性が232gと成人ひとり当たりの目標とされる350gより約100g少ない状況です。夏野菜は切るだけなど手軽に食べられるものもあるのでおすすめです。

こまめに水分をとろう!!



給食レシピ掲載中

給食センターでは、ホームページにもレシピを載せています。献立表のQRコードから見ることもできます。ぜひ作ってみてね。

冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので特に意識して飲みましょう。



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