



給食だより



7月の給食目標 夏に負けない食生活を学ぼう

令和7年7月 美園中学校 給食室

水分補給！早寝・早起き！夏におすすめの食材で元気な夏休みを過ごそう！！

今年度も6月中旬から、例年以上に気温の高い日が続いています。気候変動により、日本の亜熱帯化を感じる今日この頃です。夏の暑さに負けないためには、①水分補給②早寝・早起き③夏におすすめの食材をとることだと感じます。皆さんも3つを心がけ、これから始まる39日間の夏休みを、充実したものにしましょう。

① 水分補給

食事で水分を摂る (1~1.5L)

具だくさんのみそ汁やスープからは水分とともにミネラル、ビタミン類も補給できるため、1日1食以上は、汁物を取り入れると良い。

+

飲み物で水分を摂る (1L)

普段の水分補給は、水や麦茶などエネルギーのないものを選ぶ。

牛乳はカルシウムの摂取に効果的。でもエネルギーもあるため、がぶ飲みは控える。

+

さらに
部活の
ある人
は…

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



水分補給方法



運動で汗をたくさんかく場合は、薄めたスポーツドリンク（糖分が多いのですががぶ飲みを考えて薄めると疲れにくい）がおすすめ。

1日 2~2.5リットルは必要！



水は血液と一緒に栄養素を体内へ運んだり、体温調節をしたりする働きをします。体内の水分が不足し、脱水症状になると、めまいや頭痛だけでなく、足がつりやすくなります。体育や部活動中に足がつってしまわないように、正しく水分補給をして夏を満喫しましょう。

② 「睡眠」は元気な身体作りに欠かせない！！

睡眠は、体も心も休め、成長を助ける大切な時間。中学生は8~10時間の睡眠が推奨されています。勉強以外にも部活や習い事など、忙しい時期ですが、人生最大の成長期である今、睡眠時間の確保も意識して欲しいと思います。



③ 「夏におすすめの食材」を多く取り入れてみましょう

夏を元気に過ごすための食事のポイントの基本は、バランスのとれた食事ですが、具体的な食材でいうと、豚肉や納豆などビタミンBを多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果が高いと言われます。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどの夏野菜には、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

6組の皆さんがでとうもろこしの皮むきをしてくれました！！

7月3日（木）の献立「若谷さんのホワイトコーン」の皮むきを6組の皆さんが手伝ってくれました。とうもろこしは、収穫後にどんどん甘さがなくなってしまうため、給食で使う当日の1時間目に急いで、でも丁寧に皮むきをしてくれました。1人10本の皮むきノルマでしたが、途中で投げ出さず、最後まできちんと作業をこなし、調理員さんに「美味しく調理してください」と、挨拶もきちんとできました。立派に挨拶できましたね。手伝ってくれてありがとう！



給食試食会を実施しました！

7月10日（木）に給食試食会を実施しました。猛暑にも関わらず、45名の方がご参加くださいました。栄養士市川からは、給食の概要を説明し、美園中で実際に調理員が給食を作っているVTRも見ていただきました。

ご参加いただいた方からは、献立や味の感想の他、「給食を作っている方々の大変さを知れてよかったです。子ども達にも見てほしい動画でした。」「栄養士さんや調理師さんの仕事を知ることができ、緻密に計画を立てて給食が出来上がることを知り感動しました。」等の嬉しい感想もいただき、スタッフ一同の励みとなりました。ありがとうございます。

いただいたご意見は、今後の給食運営に活かし、よりよい美園中の給食になるよう、努めて参ります。

また、開催のためにご協力いただきましたPTAの試食会担当の方々、当日配膳等お手伝いいただいた方々に感謝しております。

次回は令和8年1月20日（火）を予定しております。

ご都合が合いましたらぜひご参加ください。



夏休みは料理にチャレンジしてみませんか？

美園中の皆さん。いよいよ夏休みがやってきますね。7月19日（土）～8月26日（火）までの39日間のお休みです。旅行や帰省、部活や受験勉強と忙しいと思いますが、学校のある日にはなかなかできない料理にもチャレンジしてみましょう。親子で作ってみても良い思い出作りになり、気分転換にもなると思います。今回は、さいたま市食育ナビに掲載されているパパッと簡単！栄養満点ごはんの掲載をします。

「管理栄養士おすすめ パパッと簡単！栄養満点ごはん」食育ナビより 2次元コードを読み込むと詳しく見れます。

塩鮭とキャベツのレンジ蒸し

- ・まな板・包丁いらず！
- ・1品で1/2日分の野菜がとれる！



塩焼きそば

- ・フライパンひとつで炒めるだけ！
- ・具は3つのみ！



レンジでうま辛！豚キムチ丼

- ・野菜はちぎるだけ！お子様でも簡単調理
- ・油はねなし！



材料・一人分

甘塩鮭 1切（70g）
キャベツ 2～3枚
しめじ 1/4株（ほぐす）
にんじん 25g（ピーラーで削る）
酒（又は水） 大さじ1
ボン酢 小さじ1
バター（又はごま油） 小さじ1

作り方

- ①野菜を洗い、キャベツは一口大にちぎる、しめじは石づきを取り、ほぐす。にんじんはピーラーで薄く削る。
- ②鮭の水分をキッチンペーパーでふく。
- ③耐熱皿の真ん中に鮭を置き、キャベツ、にんじん、しめじを順に上にのせる。
- ④調味料（酒、ボン酢）を全体にふりかけ、バターをのせて、ラップをかける。
- ⑤600Wの電子レンジで4～5分加熱。
- ⑦ラップをしたまま3分蒸らす。
- ⑧鮭に火が通っていたら完成。（足りない場合は20秒ずつ追加する）

材料・一人分

蒸し中華めん 1玉
豚小間肉 60g（★で下味つける）
★塩 ひとつまみ
★酒（あれば） 小さじ1
もやし 1/2袋（100g）
長ねぎ 1/2本（斜め薄切り）
油 小さじ1
中華だしの素 小さじ1
塩 ひとつまみ（0.5g）
こしょう 適量

作り方

- ①めんは袋に穴をあけ、電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- ②フライパンに油を熱し、中火で豚肉をほぐしながら炒める。（2分程度）
- ③もやし、長ねぎを加え炒める。（2～3分）
- ④しんなりしてきたら、めんを加える。
- ⑤調味料を加え、味を整える。

材料・一人分

キャベツ 80g（約2枚）
キムチ 40g（小パック1弱）
ピーマン 1個
豚ひき肉 80g
みそ 3g
ごはん 200g

作り方

- ①野菜を洗い、キャベツを1口大にちぎる。
- ②キャベツを600Wの電子レンジでラップをして2分加熱する。
- ③ピーマンは2つに割り、種を取って一口大にちぎる。
- ④②とピーマン、豚ひき肉、キムチ、みそを加えてよく混ぜる。
- ⑤ラップをかけ、600Wの電子レンジで4～5分加熱する。
※肉の加熱が不足の時は1分延長する。
- ⑥軽く混ぜ、ごはんのにのせる。