



食べてみんな元気

食育だより
令和7年7月号
知立市学校給食センター



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

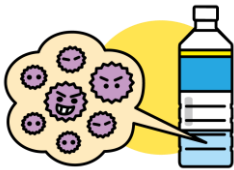
水分補給のポイント

★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。

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



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。口をつい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。

七夕の行事食 — そうめん



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食でも、そうめんや星形のオクラが入った「天の川汁」や「星形コロッケ」を提供します。お楽しみに。



七夕クイズ

Q1. 天の川や糸に見たてて食べられる「そうめん」は、何からできているでしょう?

- ① 小麦
- ② そば
- ③ こんにゃく

Q2. 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう?

- ① 角切り
- ② 輪切り
- ③ 短冊切り



※裏にレシピ紹介とクイズの答えがあるっぴ!

わ や じまんりょうり しょうかい
 ☆★🍆🍅🍎🍓🍌🍓★ 我が家の自慢料理のレシピ紹介 ☆★🍆🍅🍎🍓🍌🍓★

我が家の自慢料理に、たくさんのご応募ありがとうございました。182点の応募の中から一部を9月から3月の学校給食に採用する予定です。また、他にも魅力的な料理がありましたので、その一部を紹介します。ぜひご家庭で作ってみてください。



しょうゆマコモピーマン ★しょうゆをこがすのがポイント!

ちりゅうしょうがっこう おさむら めい
 知立小学校 長村 芽依さん

<材料 2人分>

- ・ピーマン 30g ・マコモタケ 20g ・椎茸 10g
- ・パプリカ 10g ・ゆで大豆 10g ・しょうゆ 8g
- ・油 小さじ1強 ・鶏がらの素 2.5g ・塩 少々

<作り方>

下準備・ピーマン、パプリカは、細切りにする。

- ・マコモタケは、皮をむいて細切りにする。
- ・しいたけは、じくとかさの部分を細切りにする。

- ① フライパンに油をひき、ピーマンやマコモタケ、パプリカ、しいたけ、大豆を入れてさっといためる。
- ② 鶏がらの素、しょうゆ、塩で味つける。

いろどりシリシリ ★「にんじんしいり」に豆苗を加え、いろどり栄養アツ!

ちりゅうにししょうがっこう かすが けいと
 知立西小学校 春日 圭翔さん

<材料 2人分>

- ・豆苗 1/3束 ・にんじん 1/3本
- ・ツナ缶 1缶 ・油 小さじ1
- ・和風だしの素 小さじ1

<作り方>

下準備・豆苗は、半分または3等分に切る。

- ・にんじんは、スライサーで千切りにする。
- ・ツナ缶の油をきっておく。

- ① フライパンに油をひき、にんじんをしんなりするまでいためる。
- ② にんじんがしんなりしたら、ツナと豆苗を加える。
- ③ 和風だしの素で味つけしたら、できあがり。

えだまめ 枝豆とコーンとかぼちゃのチーズいもち

ちりゅうちゅうがっこう おかだ ゆりな
 知立中学校 岡田 由理奈さん

<材料 2人分>

- ・じゃがいも 100g ・かたくり粉 大さじ2
- ・チーズ 25g ・塩 3g
- ・枝豆 40g ・水 大さじ2
- ・コーン 40g ・油 大さじ1
- ・かぼちゃ 100g ・お好みでガーリックパウダー 少々

★夏野菜の入った栄養満点いもちです。

<作り方>

下準備・じゃがいも、かぼちゃを一口大に切り、ゆでておく。

・枝豆はゆでて、さやから取り出しておく。

- ① ボールに、ゆでたじゃがいもを入れてつぶす。そこへ、かぼちゃ、チーズ、枝豆、コーン、水、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ② かたくり粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ ②を約10等分にして、それぞれ厚さ1cm程度の丸形に成形する。
- ④ フライパンに油をひき、③を中火で両面を約2分ずつ焼く。

きぼ だいこん たまご 切り干し大根の卵とじ

りゅうほくちゅうがっこう おぎき あきと
 竜北中学校 尾崎 明人さん

<材料 1人分>

- ・切り干し大根(乾燥) 6g ・油 小さじ1
- ・にんじん 15g ・酒 小さじ1
- ・れんこん 10g ・しょうゆ 大さじ1
- ・卵 1個 ・砂糖 大さじ1
- ・だし汁 適量

★自家製の切り干し大根を使った料理です。さめてもおいしいよ。

<作り方>

下準備・切り干し大根をよく洗い、水に20分ほどつけて戻す。

・にんじんは千切りに、れんこんは細かく切り酢水に5分浸す。

- ① 鍋に油をひき、切り干し大根、にんじん、れんこんを入れて、油が全体になじむように、3分ほどいため合わせる。
- ② だし汁、酒、しょうゆ、砂糖を入れて煮る。
- ③ 全体に味がしみたら、溶き卵を加えて混ぜる。

(できるだけ水分がなくなると、卵がパラパラしておいしいです。)

バナナおからきな粉蒸しパン

ちりゅうみなみちゅうがっこう さわい はる
 知立南中学校 澤井 悠さん

<材料 1人分>

- ・バナナ 1本 ・砂糖 大さじ2
- ・卵 1個 ・ベーキングパウダー
- ・豆乳 80ml 小さじ1/2
- ・おからパウダー 30g
- ・きな粉 10g

★グルテンフリーで腹持ちがいいです。朝ごはんや、おやつにもおすすめです。

<作り方>

- ① 耐熱性の器にバナナを入れ、フォークでつぶして端によせる。
- ② ①の器のあいている所で、卵を溶く。
- ③ 豆乳、おからパウダー、きな粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れてすべて混ぜ合わせる。
- ④ ふわっとラップをして、電子レンジ600wで5分加熱する。