



給食だより

令和8年 8月号

あま市学校給食センター

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみてください。

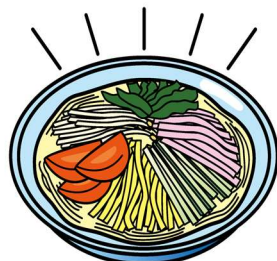
厳しい暑さを乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

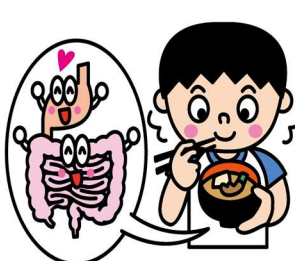
冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



たべものくいず

やさい
この野菜はな～んだ？

- ① 土の中で大きくなる野菜で、黄土色の丸い体をしています。
- ② カレーにシチューには欠かせない材料です。
- ③ みんなが大好きなあのおかしにも変身！

くいずのこたえは、みぎしたをみてね！



大豆の五目煮

材料（4人分）

水煮大豆……100g
鶏もも肉……80g
角切昆布……5g
にんじん……1/2本
さやいんげん……3本
しょうゆ……大さじ2
砂糖……小さじ2
本みりん……小さじ1
だし汁……100ml
油……適量

作り方

- ① 鶏もも肉は1cm角程度に切る。
- ② 昆布は水に浸し、戻しておく。
- ③ にんじんは皮をむき、1cm角程度に切る。
- ④ さやいんげんは、熱湯でゆで2cm程度に切る。
- ⑤ 鍋に油をひいて鶏もも肉を炒める。肉に火が通ったら、水煮大豆、にんじん、だし汁を入れ、にんじんが軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤にAを入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑦ 最後にさやいんげん、昆布を加え、混ぜ合わせて火を止める。

おやつおやつの上手な食べ方をマスターしよう



おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べすぎないことがポイントです。

おやつおやつのとり方3か条

① 時間を決める

✕

ダラダラ食べるのはやめましょう

② 内容・量を決める

1日200kcalが目安

③ 食べたら歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

