



きゅうしょくだより

令和7年7月
呉市学校給食共同献立実施校
給食だより
発行：呉市教育委員会学校安全課

なつやす こう
れいわ ねん 夏休み号

もうすぐ夏休みです。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で元気に夏休みを過ごしましょう。
休みが続くと、生活リズムが崩れやすくなります。新学期を元気に迎えられるよう、学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夜の3回の食事をしっかりととりましょう。

な

んでもたべよう
よくかんで！



つ

めたいものは
ひかえめに！



や

さいやくだものを
たっぴりと！



す

いぶんほきゅうを
わすれずに！



み

んなでたべよう！



げんき す を元気に過ごそう！

なつ しょくせいかつ 夏の食生活のポイント

★ 早寝 早起き 朝ごはん

早寝、早起きはもちろん、1日3回規則正しい時間に食事をとることで生活リズムが整います。特に、朝ごはんは1日の元気のもとにもなります。

早く寝るために、夜遅くまで、テレビを見たり、タブレットなどを使ったりすることは控えるようにしましょう。



★ じょうずに水分補給

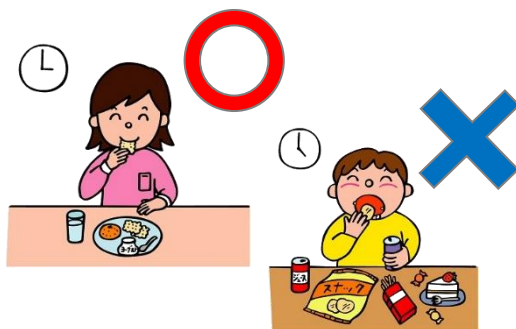
汗をよくかく夏は、こまめに水分補給を行うことが大切です。「のどがかわいた」と感じる前に水分を補給しましょう。

普段の水分補給は水かお茶で、運動などで汗を大量にかいた時はスポーツドリンクを飲むなど工夫しましょう。



★ 間食は時間と量を決めて

間食をとり過ぎると、3回の食事が十分に食べられなくなります。時間や量を決めて食べるようにしましょう。



やさしい 野菜クイズ

夏が旬の野菜のクイズです。AとBで正しい方はどちらでしょう。

- ① 健康な体を作るために野菜は1日、どのくらい食べたらいいでしょう？

A 150グラム
B 約350グラム



- ② とうもろこしの粒の数と同じ数なのは、どの部分でしょう？

A 葉
B ひげ



こたえ

- ① B (色の濃い野菜と薄い野菜をバランスよく食べるとよいです。)
② B (1本1本のひげが受粉して大きく成長します。)

チャレンジクッキング

給食メニューから

パンシットビーフン

パンシットビーフンは、フィリピンの料理です。レモンの風味がさわやかでおいしいですよ。



ざいりょう <材料>	にんぐん <4人分>
鶏もも肉 (こま切れ)	50g
酒	小さじ1
お塩	少々
豚もも肉 (こま切れ)	50g
ビーフン	100g
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
キャベツ	3~4枚
ねぎ	3本
にんにく	少々
コンソメの素	1個
ナンプラー	小さじ1
塩・こしょう	少々
炒め油	大さじ1
レモン	1/2個

つく、かた
<作り方>

- ① ビーフンは固めにゆでる。
(給食では、クイットィオという平麺ビーフンを使っています。)
- ② にんにくはみじん切り、にんじん、たまねぎ、キャベツはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鶏もも肉に酒とお塩をふりかける。
- ④ 鍋に炒め油を熱し、にんにくを炒め、鶏もも肉、豚もも肉を炒める。
- ⑤ にんじん、たまねぎ、キャベツを加えて炒める。野菜がしんなりしてきたら、ビーフンを入れて炒める。
- ⑥ コンソメの素、塩、こしょう、ナンプラーで味つけし、ねぎを入れて炒める。
- ⑦ 器に盛りつけ、くし型に切ったレモンを添える。
(レモンを絞って食べる)