

7月 給食だより

発行：東広島学校給食センター
令和8年度

暑さが本格的になってきました。子供たちが楽しみにしている夏休みももうすぐですね。夏を元気に過ごすためには、毎日の食事がとても大切です。今回は「夏の食事」で気をつけたいポイントを紹介します。

◆主食・主菜・副菜をそろえよう

夏は冷たい麺だけなど、主食だけに偏りがちになります。栄養バランスを考えて組み合わせましょう。



◆冷たい物はほどほどにしよう

冷たい食べ物や飲み物は、胃や腸を冷やし、食欲が落ちやすくなります。とりすぎないように気をつけましょう。



◆夏野菜を食べよう

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は、水分や、疲労回復に役立つビタミンが豊富です。自分で育てて、収穫してみるのもよいですね。



夏を元気に過ごすポイント

◆食事の時間を決めよう

朝・昼・夕の時間を決めて食事をし、生活のリズムを整えましょう。おやつについても「時間」や「量」を考えましょう。



◆こまめに水分補給をしよう

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です。基本は水やお茶を飲むようにして、ジュースなどは楽しむ程度にしましょう。1日に約1L前後を目安に、少しずつ水分を補給しましょう。



～郷土料理④～

『うりだこ』



「うりだこ」は、福山市新市町の夏の祇園祭の際に、昔から食べられてきた郷土料理です。夏が旬の「たこ」と夏野菜の「きゅうり」の相性がよく、祭りには欠かせない料理だったそうです。

相性抜群！最強トリオ！

たこ



たこに含まれるタウリンには、疲労が溜まった肝臓をサポートし、体全体のスタミナを回復させる働きがあります。

きゅうり



きゅうりに含まれるカリウムには、体の水分を調整したり、尿と一緒に、体の余分な熱を逃がしたりする働きがあります。

酢



酢に含まれる酢酸が代謝を促し、疲労回復を早めます。また、食欲を増進させる働きがあります。

給食に登場します！

うりだこ

1人分
エネルギー：26 kcal
塩分：0.3 g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
ゆでだこ	80g	薄切り	①きゅうりは、塩でもんでおく。 ②Aを合わせて三杯酢をつくる。 ③きゅうりの水気を絞る。 ④材料を②の三杯酢で和える。
きゅうり	1本	輪切り	
塩(塩もみ用)	適量		
A 砂糖	小さじ1		
酢	大さじ1		主に関西地方では、半夏生(はんげしょう)の日にたこを食べる風習があります。半夏生は、夏至から11日目にあたる日で、農作業の節目とされる重要な日です。たこの足のように、稲がしっかりと根を張り、豊かに成長することを願って食べるそうです。
薄口しょうゆ	小さじ1		



東広島学校給食センター目標

『 東広島の将来像を学校給食の果たす役割で叶えます！！ 』

