



令和7年度
7月 給食だより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

梅雨が明けると、気温や湿度が高くなり、いよいよ本格的な夏がはじまります。
夏の食事について、次のポイントを参考にし、元気に過ごしましょう。

「夏の食事」のポイント

な

夏野菜



夏野菜には、体を冷やす効果があります。夏野菜をしっかり食べましょう。

つ

冷たい物



冷たい食べ物や飲み物はほどほどにしましょう。
胃や腸が冷えると、食欲が落ちやすくなります。

の

飲み物



飲み物（水分）をこまめにとりましょう。
水・お茶・牛乳がおすすめです。

しよ

食欲アップ



食欲をアップさせる香辛料や薬味（しょうがやんにく）、酢を料理に使ってみましょう。

<

組み合わせ



組み合わせを考えて、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をしましょう。

じ

時間

朝

昼

夕

時間を決めて食事をし、生活のリズムを整えましょう。

～地産地消④～



「ピーマン」



「ピーマン」は夏野菜ですが、品種改良され、今では一年中お店で見かける野菜になりました。今回は、ピーマン農家の方にお話を聞きました。

【ピーマンに含まれる栄養素や成分】

β - カロテン

体の中でビタミン A に変わり、目や肌の健康を保ちます。

ビタミン C

ピーマン4個で1日に必要なビタミン C がとれます。

食物繊維

糖質の吸収をゆるやかにしたり、便を出しやすくしたりします。

クエルシトリン

苦み成分の一つで、老化を防いでくれるはたらきがあります。

緑色のピーマンは、実が未熟なうちに収穫されたもので、完熟すると真っ赤になります。
はりやつやがあり、へたが緑色をしている新鮮なピーマンを選んでくださいね!!



給食に
登場します!

さらさ
更紗あえ

1 人分
エネルギー：64 kcal
塩 分：0.8 g

材 料（4人分）		切り方	作り方
たまご	1 個		①錦糸卵を作る。（フライパンに油を熱し、卵を薄く焼き、細く切る。）
油	適量		②野菜は、さっとゆで、冷ましておく。
ピーマン	2個	千切り	③②に①と塩昆布、調味料を混ぜ、味をなじませる。
にんじん	1/4本	千切り	
もやし	1 袋		
塩昆布	8 g		
ごま油	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		

材料の大きさや長さをそろえて切ったり、野菜をさっとゆでてきれいな色を残したりすることで、布の「更紗模様」のように、彩り美しく仕上がります。

東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』

じゃがじゃが

かっきー