



7月 給食だより

令和8年度 庄内町立学校給食共同調理場



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。
こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

きゅうりのヒミツ



おすすめ給食レシピ

バンザンスー（5人分）

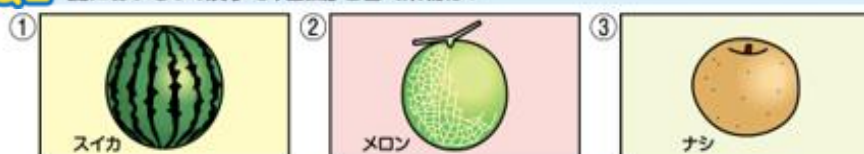
- ・きゅうり 65g（約2/3本・せん切り）
 - ・人参 35g（約1/4本・せん切り）・もやし 140g
 - ・錦糸卵 50g（卵一個で作ってください）
 - 醤油 小さじ2 ●酢 小さじ2
 - おろししょうが 小さじ1/3
 - ごま油 小さじ1 ・いりごま 大さじ1
- 🔍作り方🔍（準備：●の調味料を合わせておく）
- 1.もやしと人参をゆでる。
 - 2.きゅうり、ゆでたもやし・人参、錦糸卵、●の合わせダレ、いりごまを入れて和える。

クイズのこたえ：Q1→① Q2→①

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



Q2 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



【 今月の地産地消情報 】

庄内町の方々が、みなさんの給食のために育ててくださっています！

町内産	庄内地域産	県内産
こめ 米・特別栽培米雪若丸 ゆうきさいばいまい 有機栽培米つや姫・大豆 じゃがいも・玉ねぎ・ねぎ	ふたにく 豚肉・牛乳・卵・きゃべつ・小松菜 ちんげん菜・ほうれん草・大根・なす きゅうり・ズッキーニ・しそ・メロン	しいたけ ぶなしめじ えのきたけ・ピーマン

買い物では、ほくをさがしてね！

