



7月給食だより



令和7年度

砺波市学校給食センター

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

もうすぐ、まちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、4つのポイントに気をつけましょう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、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。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度の水を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものを選びましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのにもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、小松菜、ひじき、豆腐、干しえび、切干し大根

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

給食メニューの簡単レシピ

雪たまねぎと豚肉の生姜炒め (7月9日「となみ育ちの雪たまねぎ献立」に登場します。)

材料 (4人分)

- 豚肉 140g
- にんじん 40g
- 雪たまねぎ 160g
- 水煮たけのこ 25g
- にら 15g
- 油 小さじ1
- 塩、黒こしょう 少々
- にんにく、しょうが 1かけ
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 小さじ1
- でんぷん 小さじ1

作り方

- ①にんじんは短冊切り、雪たまねぎ、水煮たけのこは千切り、にらは2cmの長さにか切る。
- ②熱したフライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくと豚肉を炒める。塩、黒こしょう、にんじんを加え、火が通ったら、雪たまねぎ、水煮たけのこを炒める。
- ③酒、しょうゆで味を調え、すりおろした生姜、にらを加える。
- ④水溶きでんぷんを入れて仕上げる。

