

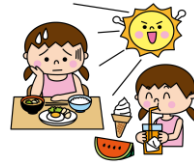
食育だより



令和8年度
志布志市立学校給食センター

夏休みは料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

食欲が落ちていませんか？



夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

なつやす 夏休み かだいとしょ 課題図書



おいしいお米をつくりたい！：ゆうちゃん小学生で農家に弟子入りしました
著：谷口雄治 出版社：汐文社

「ゆうちゃん」こと新宅祐輔くんは、農家の中井知広さんのお米が大好き！小学校2年生で弟子入りし、休耕田で米作りをはじめます。害虫や雑草とのたたかい、おそいかかる台風をのりこえ、目標の300kgは達成できるのでしょうか。完全無農薬・天日干しにこだわるゆうちゃんの情熱が、高齢化が進む町のひとびとの心を動かしていく、感動のノンフィクション

おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつのとり方3か条

① 時間を決める × ダラダラ食べるのはやめましょう	② 内容・量を決める 1日200kcalが目安	③ 食べた後は歯みがきをする むし歯を防ぎましょう
--	--	--

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



給食レシピ

紹介

～7月の献立より～

※ 小学校3・4年生分量

【作り方】

- 1 豚肉は2センチ角にし、Aで下味をつけ、片栗粉をつける。ゴーヤは薄切りにして片栗粉をつける。
- 2 Bを加熱してたれをつくる。
- 3 1を180℃の油で揚げる。
- 4 3をたれにからめたら完成★



わたしは幼い頃、このレシピでゴーヤが大好きになりました★
栄養士より

豚肉とゴーヤの甘辛揚げ	
【材料】 4人分	
豚肩ロース	200g
A	こいくちしょうゆ 小さじ1
	料理酒 小さじ1
	おろししょうが 小さじ1/2
片栗粉	適量
ゴーヤ	100g
片栗粉	適量
三温糖	小さじ4
B	こいくちしょうゆ 小さじ3
	ほん本みりん 小さじ1と1/2
	いりごま 適量