



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和7年7月発行

暑さに負けない食生活を送ろう!

夏休みになると、夜ふかしや朝寝坊をしたり、涼しい部屋で一日中過ごしていると夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。夏休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べず、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) 副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)

栄養バランスを考えよう

夏休み中、昼ご飯を自分で購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

<p>主食</p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ご飯・パン・めん類</p>	<p>主菜</p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</p>	<p>副菜</p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず</p>	<p>果物・乳製品</p>
--	---	---	----------------------

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 切り干し大根 小松菜などの青菜 小魚 干しエビ

月	火	水	木	金
<p>1 かぼちゃ</p> <p>煮物や揚げ物料理に使われるかぼちゃは、カンボジアから日本に伝わったと言われています。</p>	<p>2 ひじき</p> <p>見た目が鹿の黒くて短いしっぽに似ていることから漢字で「鹿尾菜」と書きます。</p>	<p>3 茎わかめ</p> <p>乾燥わかめを加工するときに、取り除かれた茎の部分です。コリコリとした食感が特徴です。</p>	<p>4 キーマカレー</p> <p>今回のキーマカレーには、大豆から作られた大豆ミートが入ります。</p>	<p>5 第三中学校 生徒献立</p> <p>旬のぶどう、秋刀魚、さつまいもを使った旬を感じられる献立です。</p>
<p>8 万博献立 ベトナム社会主義共和国</p> <p>16か国目は、ベトナム社会主義共和国です。お米から出来た平たい麺を使った「フォー」が給食に初登場します。さやいんげんは、ベトナムでよく使われる野菜です。今回はトウバンジャンを使い、ピリ辛味の炒め物にします。</p>	<p>9 重陽の節句</p> <p>無病息災や不老長寿を願い、邪気を払う菊を鑑賞したり食したりされてきました。給食では菊型かまぼこが登場します。</p>	<p>10 鶏肉の バジルソース</p> <p>イタリア料理などによく使われるハーブの一種のバジルを使ったソースが鶏肉にかかります。</p>	<p>11 セルフ チャーハン</p> <p>チャーハンの具材が小皿に入っています。具材をご飯に混ぜて食べてくださいね。</p>	<p>12 なめこ</p> <p>漢字では、「滑子」と書きます。その名の通りツルツとした食感です。なめこの食感を楽しんでくださいね。</p>
<p>16 万博献立 トルコ共和国</p> <p>17か国目は、トルコ共和国です。トルコは世界三大料理の一つです。トルコのムサカは、野菜とひき肉を炒めオーブンで焼いた料理です。トルコの代表的なスープにレンズ豆を使ったスープがあります。</p>	<p>17 トック</p> <p>粉にしたうるち米から作った朝鮮半島の餅です。粘りや伸びがなく味に染み込みがよいのが特徴です。</p>	<p>18 梅肉</p> <p>梅のさわやかな香りが夏の暑い時期にも食欲をかき立てます。</p>	<p>19 マリネ</p> <p>レモン果汁で作ったドレッシングと野菜を和えます。果実の香りが効いています。</p>	<p>26 豆腐</p> <p>煮た大豆を絞り、にがりを入れて固めたものです。たんぱく質が豊富に含まれる食材です。</p>
<p>22 焼きぎょうざ</p> <p>給食のぎょうざは、具に味付けをしているのでタレをつけなくても食べられますよ。</p>	<p>22 トマト</p> <p>トマトには、体の調子を整えるビタミンA、C、リコピンなどの栄養素が多く含まれます。</p>	<p>24 鯖の西京焼き</p> <p>鯖は体長1mほどの白身魚で、脂が多いのが特徴です。</p>	<p>25 大根</p> <p>大根には、炭水化物を分解するのを助けて胃腸の働きを整える効果があります。</p>	<p>なす</p> <p>市内の板持地区で栽培が盛んななすを使った献立が、5日、9日、16日に登場します。お楽しみに!</p> <p>旬の特産を味わいましょう。</p>