

給食だより

令和8年7月号
山形市学校給食センター
第431号

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。しかし、『夏ばて』を起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまいます。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。

暑さに負けない夏休みの過ごし方

●朝食をとろう

朝食は1日の
元気の源です。
しっかり食べましょう。



●冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると
胃腸が弱まって食欲
が低下してしまいます。



●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが
乱れないように
早寝や早起きを
しましょう。



●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、
汁物をそろえて
バランスよく
食べましょう。



夏は、色の濃い緑黄色野菜がおいしくなる季節です。太陽をたくさん浴びた野菜には多くのビタミンが含まれているので積極的に食べましょう。油と一緒に調理することで、栄養分を損なうことなく吸収できます。



夏が旬の野菜たち

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

給食レシピ紹介



◆◆◆夏野菜のドライカレー◆◆◆

材料(4人分)

合挽き肉…100g
玉ねぎ…100g
にんじん…50g
ピーマン…30g
なす…30g
トマト…20g
セロリ…8g
油…適量
おろしにんにく…少々
塩…少々
カレー粉…少々
中濃ソース…大さじ1
カレールウ…18g

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリはみじん切り、トマト、なすは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ③ 合挽き肉、にんじん、おろしにんにく、塩、カレー粉を加え炒める。
- ④ トマト、ピーマン、セロリ、なすを炒め、中濃ソース、少量のお湯で溶かしたカレールウを加え煮る。

ピーマン、セロリの苦みが気になるときは早めに加えてよく炒めると食べやすくなります。

給食だよりや献立表に関する情報は、山形市公式ホームページにも掲載しています。→

