

給食だより

令和6年 7月
岡山市立上道学校給食センター

もうすぐ7月です。暑い夏も本格的になります。夏を元気に過ごすためには、規則正しい食生活をする
ことが大切です。また、「睡眠」も大切です。疲れがたまりやすい夏こそ、しっかり食べてぐっすり寝て、
規則正しい生活習慣を心がけましょう。

今月の給食目標 夏の食事について考えよう



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特
に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症
する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、
日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠
不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず
朝ごはんを食べましょう。



ずいぶん たくさん
こまめな水分補給

ペットボトル
は、口をつけ
たら早めに飲
み切るように
しましょう!

水筒はパッキ
ン類を取り外
して洗い、
しっかり乾か
しましょう!

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇い
たと感じる
前に飲む

コップ1杯程度
をこまめに
飲む

汗をたくさん
かいたとき
には塩分も
一緒に
とる

夏休みは好きなものばかりの食事にならないように、
栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。

栄養バランスを考えた朝ごはんの選び方



選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギー
のもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくる
もとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
中心としたおかず

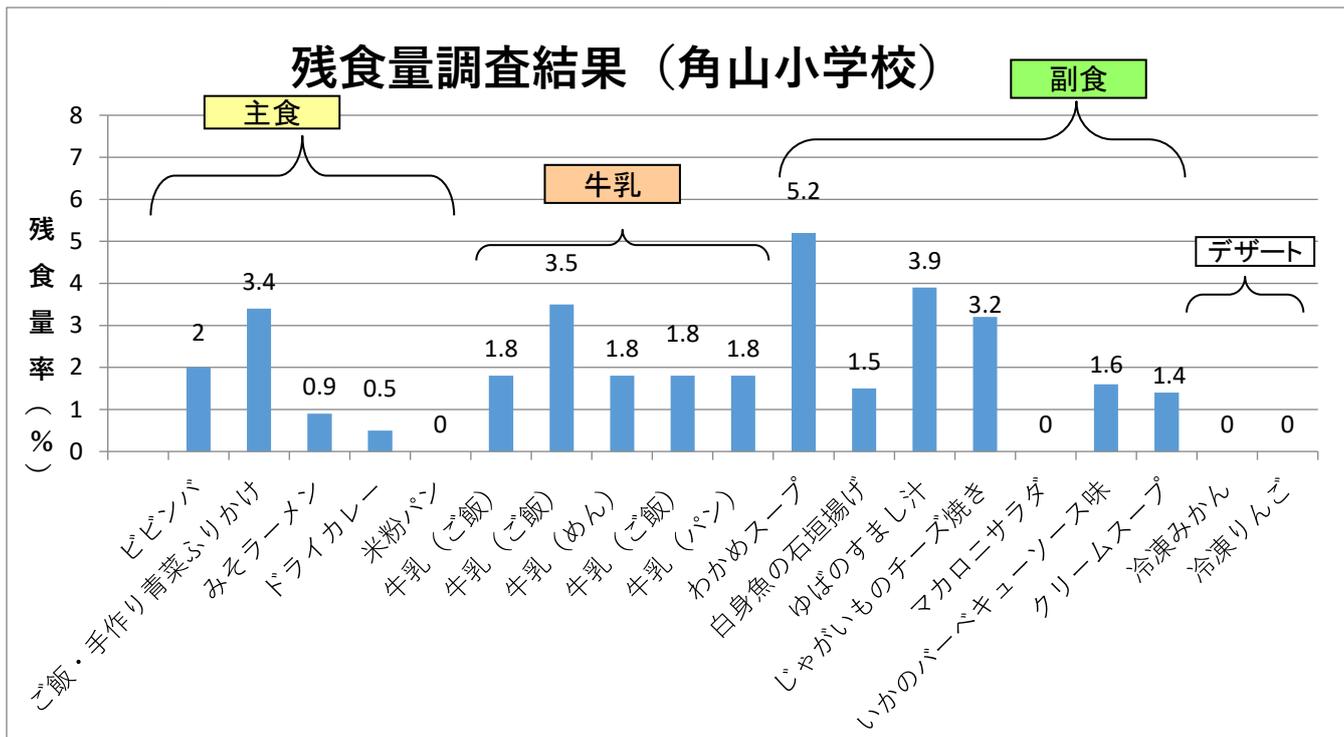
副菜 (主に体の調子を整
えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



R5・6 角山小平均残食量率 **1.4%** ⇨ R6・6 角山小平均残食量率 **2.0%**

昨年度に比べて、少し残食率が上がりましたが、日ごろから残食を減らすために、さまざまな取り組みが行われています。給食委員会の児童が毎日、放送で献立についてのお知らせをしたり、担任の先生を中心に細やかな配食の工夫をしてくださったり、大変ありがたく感じています。

子どもたちは落ち着いた環境で、楽しく食べることができていることと思います。給食に苦手なものが出ることもあるでしょうが、みんなで励まし合って、少しずつ食べられるものを増やしてほしいと願っています。

～今日の給食レシピ～

大豆製品を使った料理

厚あげの中華煮

主菜



暑い夏、
いろいろな食材を食べて
元気に過ごしましょう♪

(分量) (4人分)			
豚肉	80g	ごま油	小さじ1と1/2
えび	40g	酒	小さじ1
厚あげ	220g	三温糖(上白糖)	大さじ1
じゃがいも	220g	濃口しょうゆ	大さじ2
にんじん	80g	みりん	小さじ1
たまねぎ	180g	オイスターソース	大さじ1
たけのこ(水煮)	30g	食塩	少々
きくらげ	4g	こしょう	少々
チンゲンサイ	60g	一味とうがらし	少々
にんにく	少々	片栗粉	大さじ1/2
しょうが	少々	水	適量

(作り方)

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 厚あげは油抜きして、一口大に切る。
- ③ きくらげは、水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にごま油・にんにく・しょうがを入れ、香りを出し、豚肉を炒め、酒・塩こしょうをふる。
- ⑤ たまねぎ・にんじん・きくらげ・たけのこ・じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑥ 水(具材がひたる程度)・えび・厚あげ・A(調味料)・一味とうがらしを加え、煮る。
- ⑦ さっと下ゆでしたチンゲンサイを加える。
- ⑧ 水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけて、仕上げる。

家にある野菜をいろいろ使ってアレンジしてくださいね。

