



# 給食だより

なつやす とくべつごう  
夏休み特別号

令和7年度  
宮城県立石巻支援学校

いよいよ夏休みですね。家族と一緒に料理をしたり、野菜を育てたり、いろいろな食体験をしてみたいでしょうか。  
給食だよりでは、夏休みに気を付けたい食事のポイントや、今がおいしい夏野菜について紹介します。食生活に気を付けて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 01 バランスよく食べよう

栄養バランスのとれた食事は夏バテ予防の基本です。献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食・主菜・副菜・汁物を決めましょう。

**主食** 米・パン・麺類

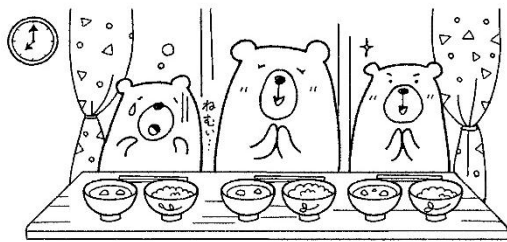
**副菜** 野菜・いも・海藻・乳製品・果物

**主菜** 魚・肉・卵・豆・豆製品

**汁物** みそ汁・スープ



## 02 朝ごはんをしっかりと



なつやす はやね はやお あさ  
夏休みも 早寝・早起き・朝ごはん

夏休みは夜更かしをしたり、食事を抜いたりとは生活リズムが乱れがちになります。生活リズムが乱れると、夏バテなど不調の原因になります。  
朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。朝食を抜いてしまうと、うまく体温を上げることができず、基礎代謝も落ちてしまいます。

## 03 間食のとり方に気を付けて

間食は3回の食事では足りない分のエネルギーや栄養素を補うための食事です。間食＝お菓子ではありません。不足しがちな栄養素を補給できる内容を工夫しましょう。

時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」は、肥満やむし歯の原因になってしまいます。つい食べ過ぎてしまうので、間食はきちんと時間を決めてとりましょう。

た 食べる内容

た 食べる量

じ 時間

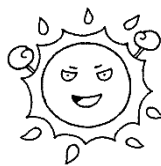


- ・ビタミンやカルシウムが豊富な食品
- ・噛みごたえのあるもの



## 04 こまめな水分補給を

基本は水かお茶で



ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く含まれているので、飲み過ぎると肥満やむし歯の原因になります。

のどが渴く前に

のどが渴いたときにはすでに水分が不足しています。吸収されるまでに時間がかかるので、のどが渴いていなくても少しずつこまめに補給することを心掛けましょう。



夏休みはおうちで牛乳を！

牛乳に含まれるカルシウムは体内への吸収率が高いため、効率よくカルシウムを摂取することができます。

給食がない夏休みは、1日コップ1～2杯の牛乳を家で飲むようにしましょう。



# +α なつやさい た 夏野菜を食べよう

夏野菜がおいしい季節です。夏が旬の野菜は水分やカリウムを豊富に含むものが多く、体にこもった熱を内側からクールダウンする働きがあります。夏バテ予防に積極的に夏野菜を取り入れてみましょう。

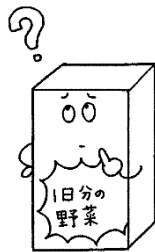
## にほんじん やさいぶそく 日本人は野菜不足

普段から野菜を意識して食べていますか。「健康日本21」（厚生労働省）では、生活習慣病予防の観点から、1日350g以上の野菜摂取が目標に掲げられています。小学部では300g程度が目安です。

しかし、日本人のほとんどは野菜が不足している傾向にあります。意識してもう1品（70g程度）、野菜を使った料理を食べましょう。

## Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養すべてを補うことはできません。野菜ジュースを作る過程で、ビタミンが壊れたり、食物繊維が除けられたりすることがあるからです。また、野菜を食べる時に比べ、糖が吸収されやすいため、血糖値が上がりやすいです。



## ゴーヤの苦味を抑える方法

ゴーヤの独特の苦味成分は皮に含まれていて、中の白い綿にはほとんど含まれていません。そのため、綿はしっかり取り除く必要はありません。苦味を取るには、薄切りにして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下茹でをしたりします。



## きゅうり

きゅうりは水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防やむくみ改善に効果があります。手軽に生で食べられるのもうれしいですね。夏にたくさん食べたい野菜の1つです。



## トマト

おいしいトマトを見分けるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。また、ハリとツヤがあり、額が反り返っているものがよいトマトです。

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、昆布と同じ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸



とトマト特有の酸味と甘味によるものです。また、リコピンを多く含み、抗酸化作用があります。

## とうもろこし

とうもろこしのひげ（絹糸）は、とうもろこしのめしべです。花粉がひげの先に付くと実ができます。そのため、実（粒）とひげの数は同じになります。

収穫後、時間とともに甘味と栄養成分が減っていくので、買ったらずに調理した方がよいといわれています。すぐに食べない場合は、茹でてから実を外し、冷凍保存します。



## モロヘイヤ

モロヘイヤは緑黄色野菜の1つで、β-カロテンが豊富です。他にも、ほうれんそうとくらべるとカルシウムは5倍、食物繊維は2倍多く含まれているなど、その栄養価の高さは「野菜の王様」と言われるほどです。

刻むとぬめりが出てネバネバになり、和え物や炒め物、汁の具などで食べられます。



ほかにもいっぱい！ 夏野菜

なす・ピーマン・パプリカ・オクラ・かぼちゃ  
ズッキーニ・枝豆・冬瓜・しそ・みょうが など

## 給食レシピをクックパッドで公開します

学校給食の人気メニューやおすすめメニューのレシピを、クックパッドで公開します。レシピは随時更新予定ですので、ぜひチェックしてみてください。

給食レシピのリクエストがありましたら、担任を通じてお知らせください。（すぐには対応できない場合もありますので予め御了承ください。）



## じょうほうはいしんちゅう 情報配信中

夏休み、ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

▼クックパッド



▼ホームページ

