

令和7年度8月 給食だより

いただきます～す！

浜中町学校給食センター

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多く、特に、作ってから食べるまでに時間があくとお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くあります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



8月のこんだてよてい表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の栄養価			21	22
小学校	中学校・高校		スパゲティ・	ごはん
エネルギー	エネルギー		ミートソース	みそ汁
629kcal (650kcal)	772kcal (830kcal)		フルーツの	(芋・玉ねぎ・わかめ)
たんぱく質	たんぱく質		ヨーグルトクリームあえ	豆腐ハンバーグ和風だれ
25.2g (21.1~32.5g)	30.0g (27.9~41.5g)		デザートレシピを紹介しています。 お家でぜひ作ってみてね。	小松菜とツナのあえ物
25	26	27	28	29
ごはん みそ汁(大根・厚揚げ) ひき肉たっぷり 野菜麻婆 ひじき入りシューマイ (小2個 中高3個)	揚げパン ミネストローネ チーズオムレツ りんご 今日は7月の臨時休校で提供できなかつたミネストローネとチーズオムレツが登場します。	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き もやしのカレー炒め	けんちんうどん 大学芋	ハヤシライス 国産レモンのムース 新メニュー

給食レシピ紹介

フルーツのヨーグルトクリームあえ

〈材料〉(小学生4人分)

- みかん缶詰……………80g(固形量)
- 黄桃缶詰……………80g(固形量)
- パイン缶詰……………80g(固形量)
- プレーンヨーグルト…120g
- ホイップクリーム(植物性脂肪)…30g



フルーツミックス缶を使ったり、旬のフルーツを加えてもいいですね



※ホイップクリームはしぼるだけですぐ使えるものが便利です。

自分で泡立てる場合は、しっかり固めに泡立てよう!

〈作り方〉

- ①フルーツの缶詰(みかん、黄桃、パイン)をあらかじめ冷やしておく。
- ②ヨーグルトとホイップクリームを大きめのボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ③フルーツの缶詰を開けて、ザルなどを使って汁気を切り、②に加えて混ぜ合わせる。

ポイント1: フルーツの缶詰は汁気をしっかり切りましょう。

ポイント2: 出来上がりから時間が経つと、ヨーグルトやクリームが離水したり、味が落ちるので、作ったその日のうちに食べることをおすすめします!

エネルギー: 89kcal、カルシウム: 42mg(1人分)

今回は「フルーツのヨーグルトクリームあえ」のレシピをご紹介します。火を使わずに簡単に作ることができるので、ぜひお家で作ってみてください♪

給食がない日はカルシウムが不足しがち…

給食がある日と、そうでない日の1日のカルシウム摂取量を比べると、給食のない日は牛乳(200ml) 1~2本分カルシウムが不足するといわれています。カルシウムは、骨量が増える小中学生の時期に積極的にとってほしい栄養素です。暑くて食生活が乱れがちな時期ですが、おやつの時間に乳製品を使った手作りおやつはいかがでしょう?



カルシウムにはこんな働きがあるよ!

イライラをしずめ、 気持ちを落ち着かせる	骨や歯をつくる、 丈夫にする	筋肉の収縮を スムーズにする
心臓の鼓動を保つ	血液を固めて、 出血を防ぐ	