

# 7月 給食だより

令和7年7月 甘楽町学校給食センター

## 給食目標

### 夏の食事について考えよう

(水分補給・夏休みの食生活)

いよいよ夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

## 夏に心がけたい食事のとり方

### 1日3食、しっかり食べよう！



暑くて食欲がわかないこともあるかもしれませんが、食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまいます。とくに朝食は、毎日しっかり食べるように心がけましょう。

### 冷たいものの食べ過ぎや

### 飲みすぎに注意しよう！



冷たいものをとりすぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースには、砂糖が多く含まれるものが多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶でこまめにとるようにしましょう。

### 旬の夏野菜をたくさん食べよう！



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷり含まれます。積極的に食べられるといいですね。

### 給食物資の寄付をいただきました。『甘楽しょうゆ』

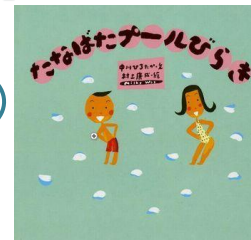
甘楽しょうゆは、甘楽町の畑で農薬と肥料を使わず自然栽培で育てた大豆と麦をつかって作った本格的天然醸造しょうゆです。福島地区の田中安子さんより寄付していただきました。7月3日・15日の献立で使用していきます。お楽しみに♪



## 7月4日のおはなし給食「たなばた」



町図書館・学校の図書室にあるので借りてみて下さい。



おりひめさまの願いを叶えるために、バスくんとねずみくんは星空で大活躍。

力を合わせて奮闘します。バスくんのダジャレもみどころです！

ロマンチックな七夕伝説とは一味違った『たなばたバス』で楽しい七夕を・・・☆彡

出版社：鈴木出版  
作・絵：藤本ともひこ

ピーマン村の七夕の展開は予測不能！？子ども達の願いは天の川で泳ぐこと。なんとデート中の織姫と彦星が招待してくれて天の川でプールびらきです！園長先生も一緒に入念な準備体操して・・・。なんと明るいうちの七夕のおはなしです。

出版社：童心社  
文：中川ひろたか 絵：村上康成

## 給食レシビ

7/15の献立です。

### 町内産有機野菜を使った

### 空芯菜と厚揚げのオイスターソース炒め

【中学校の給食量 4人分】

|           |            |
|-----------|------------|
| 厚揚げ       | 1枚         |
| 豚もも肉      | 110g       |
| たまねぎ      | 1/2個       |
| たけのこ(水煮)  | 1/2本       |
| 空芯菜       | 1束(150g程度) |
| 油         | 大さじ1       |
| おろししょうが   | チューブ1cm    |
| ●酒        | 大さじ1       |
| ●オイスターソース | 大さじ1       |
| ●みりん      | 小さじ1       |
| ●しょうゆ     | 大さじ1・2/3   |
| ●砂糖       | 小さじ1       |
| 片栗粉       | 小さじ1       |
| ごま油       | お好みで適量     |

作り方

- ① 厚揚げはザルに入れ、両面に熱湯をまわしかけて、油抜きをし、キッチンペーパーで水分をふき取り一口大に切る。
- ② 玉ねぎはスライス、たけのこは1cm幅の短冊切り、空芯菜は2cm幅に切る。豚もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉とおろししょうがを入れて炒める。火が通ったら、たまねぎ、たけのこを入れ炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、空芯菜の茎→葉の順に入れ、●の調味料を加えて全体を炒める。
- ④ 仕上げに水で溶いた片栗粉をまわし入れ、全体を混ぜ合わせる。香りづけにお好みでごま油を加える。

\*7/15のこの献立には、有機野菜の空芯菜と玉ねぎを使用予定です。

【お知らせ】 有機野菜生産農家の方と、学校訪問を行います！

|          |       |     |
|----------|-------|-----|
| 7月 3日(木) | 甘楽中学校 | 2年生 |
| 7月11日(金) | 福島小学校 | 3年生 |
| 7月15日(火) | 小幡小学校 | 3年生 |

