



7月 給食だより

令和7年7月15日
錦町学校給食センター

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしたりせず、
早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渴きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



甘くないもの、
カフェインを
含まないもの

3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

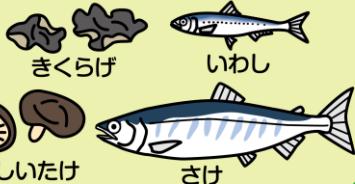


4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



ふるさと

くま
球磨さんだよりがつごう
7月号

令和7年度 錦町学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしょくざい
今月の注目食材

なす



◆ 6~9月が旬のなすです。皮にハリとツヤがあり、傷や変色のないもの、切り口がみずみずしいものを選びましょう。また、ヘタやガクがしっかりとしているものが新鮮でおいしいです。

◆ なすは水分を多く含んでおり、体を冷やすはたらきがあります。

◆ 熊本県では熊本市、玉名、球磨での生産が盛んに行われています。今月は錦町の西田商店の西田秀嗣さんが育てて下さった「なす」をお届けします。

まいづき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。

にしだしょうてん にしだしゅうじ
西田商店 西田秀嗣さん

★ 旬(品種により違います) 6~9月
★ 熊本県の主な産地は? 熊本市・玉名・球磨



給食レシピ~マーポーなす~



【材料4人分】

豚ひき肉	120g
しょうが(みじん切り)	1.5g
にんにく(みじん切り)	1g
なす(一口大の乱切り)	240g
たまねぎ(粗みじん切り)	180g
にんじん・たけのこ(粗みじん切り)	80g
干ししいたけ(戻して粗みじん切り)	2g
いんげん(2cm)	40g
油	小さじ1/2強(2.5g)
砂糖	小さじ1弱(2.5g)
こいくちしょうゆ	小さじ2弱(10cc)
赤みそ	大さじ2弱(35g)
オイスターソース	小さじ1弱(5g)
豆板醤	少々
片栗粉(同量の水で溶く)	大さじ1強(10g)
ごま油	少々

調味料

作り方

- ① フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、豚ひき肉を入れて炒める。
- ② ①にたまねぎ、にんじん、たけのこ、干ししいたけを入れて炒める。
- ③ ②になすを入れて、さらに炒める。
- ④ 火が通ったら、いんげんを入れ、調味料を入れて、味付けする。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 仕上げにごま油を回し入れてできあがり。