

食育だより 7月



令和7年7月
秩父第一中学校共同調理場発行

1学期も終わりに近づき、いよいよ夏休みです。6月の後半から、暑い日が急に増えてきました。このような季節の変わり目は、体調を崩しやすい時季です。食事の面では、朝食・昼食・夕食をきちんととることが、基本です。また水分補給も大切です。今年の夏も暑くなりそうです。自分の体は自分で守れるように、体調管理をしっかりとって、楽しい夏休みを過ごしましょう。



水分補給はなにを飲む？



普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになりますので注意しましょう。



飲み残しに気をつけて！



一度開封すると、開け口から細菌やカビなどが侵入しやすくなり、食中毒の原因となることがあります。特に、直接口を付けて飲むことで、菌の侵入と繁殖の危険性が高まります。ペットボトル入り飲料は、開けたら早めに飲み切りましょう。



夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



◎◎ 和食で栄養バランスを ◎◎

ご飯を中心に魚や肉などの料理、野菜や芋、豆類などの料理、実たくさんの汁物を組み合わせましょう。

調理場 NEWS



6月・7月は秩父市の農家さんで作られた玉ねぎを使用しています。(吉田地域) おいしい玉ねぎを育ててくれた農家の方に感謝していただきます。



野菜は皮をむいた後、流水で3回洗います。

《スタミナスープ》

●にんにくでスタミナチャージ●



【材料】4人分

サラダ油	小さじ1
豚小間	40g
にんじん	50g
玉ねぎ	70g
だいこん	120g
じゃがいも	80g
豆腐	80g
中華だし	小さじ1
みそ	40g
ねぎ	40g
にんにく	1かけ
牛乳	50cc
水	600cc

【作り方】

- ① にんじん、だいこん、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは1cm幅にスライス、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋を熱して油をしき、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、人参、大根を炒める。
- ③ ②に水とじゃがいもを入れ、ふたをして中火で煮る。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、豆腐、ねぎ、みそ、中華だしを加える。
- ⑤ 沸騰したら、にんにく、牛乳を入れひと煮立ちさせたら完成。

【食育 English】

SUMMER VEGETABLES

『Let's say summer vegetables in English !』

(夏野菜を英語で言ってみよう！)



tomato



cucumber



eggplant



corn



bitter melon



sweet(green)pepper



okra



watermelon

Eat summer vegetables to stay healthy and energized during the hot summer !

(暑い夏を健康に、そして元気に過ごすため、夏野菜を食べよう！)