

7月の食育だより

令和7年6月26日
福岡県立柳河特別支援学校

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、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。



2 こまめに水分補給をする

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、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。



3 おやつにとり方に気をつける

◆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。

カルシウムについては、「夏休み号」でくわしくお伝えします。

つくってみよう 野菜たっぷりレシピ 7/14「ゴーヤチャンプル」

<材料(4人分)>

| | | | |
|------------|------|--------|------|
| 豆腐(水けをきる) | 100g | かつお節 | 2g |
| 油 | 小さじ1 | 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 卵 | 1個 | 塩 | 少々 |
| ゴーヤ(薄切り) | 50g | ごま油 | 少々 |
| にんじん(せん切り) | 20g | | |
| にら(2cm長さ) | 30g | | |
| もやし | 80g | | |

<作り方>

- ① フライパンで、ゴーヤ、にんじんを炒める。
- ② にら、豆腐、もやしを加え、炒める。
- ③ フライパンの横に材料を寄せて、空いたところで炒り卵をつくる。
- ④ すべての材料を合わせ、調味する。
- ⑤ かつお節を入れ、最後にごま油を回しかける。

令和7年7月

学校給食こんだて表



夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう

福岡県立柳河特別支援学校

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|--|
| ☆食材の都合で献立が変わることがあります | 1 (火) | 2 (水) | 3 (木) | 4 (金) |
| | パンネのトマトソース ブロッコリーのサラダ チーズパン きのこスープ | ひじきシュウマイ ツナと小松菜のごま酢和え 中華ごはん ベジタブルスープ | さばのみそ煮 ひじきと切り干し大根の炒め煮 ごはん 豆腐のすまし汁 | 牛肉と豆腐の炒め煮 もやしとおくらのおきり炒め ごはん 豆乳みそ汁 |
| 7 (月) | 8 (火) | 9 (水) | 10 (木) | 11 (金) |
| 七タゼリー(パン) | チキン照り焼き キャベツときゅうりのサラダ 横割りの丸パン かぼちゃスープ | 厚揚げのみそ炒め もやしとにらのナムル ごはん 春雨スープ | いわしの梅煮 春雨の炒め物 ごはん なめこ汁 | じゃがいものカレーサラダ ピビンバ わかめスープ |
| 14 (月) | 15 (火) | 16 (水) | 17 (木) | 18 (金) |
| 肉詰めいなり ゴーヤチャンプル ごはん けんちん汁 | ハンバーグ にらとツナのサラダ 黒糖パン 切り干し大根のスープ | 厚揚げの中華煮 五色和え ごはん もずくスープ | あじフライ 野菜の昆布和え ごはん 夏の豚汁 | 瀬戸内しモンゼリー コールスローサラダ 夏野菜カレー ブロッコリーのスープ |