



食育だより

7月

令和7年7月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「夏の食生活と健康について考えよう」



楽しい夏休み

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「夏ばて」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。

元気にごそう

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。青森の夏も昔にくらべると、どんどん暑くなってきました。そんな暑さにも負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないような、いろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



砂糖の量はどのくらい?



飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入ります。そして、飲み残したまま時間がたつと、ペットボトルの中で細菌がどんどん増えてしまいます。とくにあまい飲み物は細菌も大好きです。ペットボトル飲料は開けたら早めに飲みきりましょう。



夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

見直そう! 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事でも不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

令和7年度学校給食レシピコンテスト



食に興味・関心を持ってもらうため、コンテストを開催するよ♪
県産品を使ったオリジナルのレシピを送ってね♪

応募しめきり：令和7年9月26日(金)必着

青森県内の小学校・中学校・特別支援学校の児童生徒なら、どなたでも応募できます。

レシピの条件

- 1 青森県産の食材を使い、各家庭や学校給食でも提供できるレシピであること。
- 2 次の6品の県産品から1品以上使用したレシピであること。
「ぶた肉、さば、ほたて、ごぼう、牛乳、りんご」

栄養教諭等がレシピを再現して、審査委員がおいしさや創意工夫等を審査します。
小学校・中学校・特別支援学校の各部門
最優秀賞(1点)、優秀賞(数点)には、
賞状、副賞(県産食材)を授与します。
入賞レシピは、県教育委員会ホームページ、県学校給食会ホームページ等で紹介します。
※応募用紙は、『青森県学校給食会ホームページ』からダウンロードすることもできます。

チャレンジしてみませんか?

青森県では、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進するため、青森県産の食材を使った、家庭でも調理ができ、学校給食でも提供できる料理を募集しています。青森県内の児童生徒であれば誰でも参加・応募できますので、興味のある人はぜひチャレンジしてみませんか?

※個人の参加だけでなく、グループでの参加も可能です。



昨年度の入賞レシピもこちらからご覧いただけます。夏休み、親子で作ってみるのもおすすめです♪



★ 応募やコンテストの内容に関するお問い合わせ ★

鶴田町学校給食センター ☎：0173-22-3171
担当：栄養教諭 浜山 京子