



学校訪問の
ようすを
紹介します♪

ほっこり食育だより

大崎市田尻学校給食センター

マザーズキッチンだじり

令和8年度 No.3



大崎市公式キャラクター
パマ崎さん

7月の学校訪問の 指導のテーマ

「暑さに負けない食事」

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。7月の学校訪問では、充実した夏休みを過ごせるように、食生活で特に気をつけたいポイントについてお話しました。



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、のどの渴さを感じにくいので、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、お皿に取り分けて食べましょう。



- ◆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いましょう。



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。

きくらげ いわし
ほししいたけ さけ

～レシピ紹介～ なめことたまごのスープ

7/3の献立より

●材料(4人分)

ベーコン	2枚	ねぎ	1/2本
卵	1個	しょうゆ	小さじ2
にんじん	3cm	中華だし	小さじ1
なめこ	1/2袋	塩・こしょう	少々
木綿豆腐	1/4丁	片栗粉	小さじ1強

- ①にんじんをせん切り、豆腐はさいの目、ねぎは小口切りにする。卵は、割ってほぐしておく。
- ②鍋にベーコンを入れ、低温で炒める。
- ③②に水を入れ、にんじんを入れ煮る。にんじんに火がとおったら、なめこ、豆腐、ねぎを入れ、味をつける。
- ④水溶き片栗粉を入れ、溶き卵をまわし入れて、塩こしょうで味を整えたら出来上がり♪

