



# 給食センターだより ～いただきます～



令和8年度 1 学期号  
豊山町給食センター



給食センターは、衛生に気を配り、子どもたちの成長を支える、栄養バランスのよい給食を調理しています。給食センターだより「いただきます」では、給食や食にまつわる情報をお届けします。

## 夏を元気に過ごすには



日に日に暑さが増し、いよいよ夏本番を迎えます。気温や湿度が高くなるこの時期は、熱中症や夏バテのリスクが高まります。水分補給と食事に注意して、暑い夏を元気に過ごしましょう。

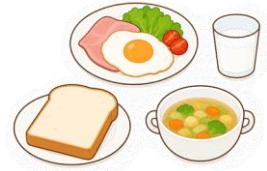
### こまめな水分補給

夏は、運動をしていない時にも、気が付かないうちに汗をかいています。のどがかわく前に、こまめに水分補給をして、脱水を防ぎましょう。



### 朝食・昼食・夕食を必ず食べる

いろいろな食品からバランスよく栄養をとりましょう。特に朝ごはんは、1日の体調を整える大切な役割があります。簡単なものでもよいので、必ず食べるようにしましょう。



### 冷たいものを取り過ぎない



暑いとアイスクリームやジュースなど、冷たいものを食べたくなります。冷たいものを食べ過ぎると、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちてしまいます。温かい料理も食事に取り入れましょう。

### 大切な夏の水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗をたくさんかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。炭酸飲料やジュースには、砂糖が多く含まれているので、飲み過ぎは虫歯や肥満の原因になります。注意しましょう。



## 作ってみよう！給食人気メニュー ビビンバ丼（分量4人分）

豚もも肉薄切り	200 g	
おろししょうが	少量	
おろしにんにく	少量	
砂糖	大さじ 1	A
みりん	小さじ 2	
しょうゆ	大さじ 1.5	
ごま油	適量	
もやし	110 g	
小松菜	75 g	
にんじん	35 g	
切干大根	15 g	
豆みそ	大さじ 1.5	B
砂糖	大さじ 2	
みりん	小さじ 2	
コチュジャン	小さじ 2	
でんぷん	小さじ 1	
水	適量	

- ①豚肉は2cm幅に切る。小松菜は1cm幅、にんじんは千切り、切干大根は戻して3cmの長さに切る。調味料AとBはそれぞれ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を入れて、しょうが、にんにくを炒め、豚肉を加えてさらに炒める。肉の色が変わったら、調味料Aを入れて肉にからめる。肉を一度、皿に上げる。
- ③フライパン内をキッチンペーパーで軽く拭き取り、ごま油を入れて、もやし、小松菜、にんじん、切干大根を炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、味付けした肉を戻し、調味料Bを加えて炒める。水溶きでんぷんを回し入れて、調味料を具材にからめるように混ぜる。
- ⑤ごはんにはビビンバ丼の具をのせる。

