

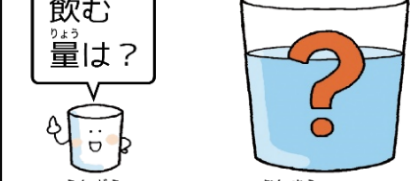
食育だより 令和8年(2026年)7月号 文月 July 豊中市立 庄内さくら学園 No.6

もうすぐ夏休みですね!! 外で遊んだり部活をしたりしているとつい熱中して水分を取り忘れてしまいます。部屋の中で汗をかいていなくても呼吸や皮膚から水分が失われて脱水をおこしてしまう可能性があります。大人に比べて子どもの方が代謝機能が未熟なこともあり、熱中症や脱水を起こしやすいです。夏休み期間中も水分補給や朝・昼・夜の三食しっかり食べて、睡眠をしっかりとって欲しいです。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
--	--	--	--

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?  普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。	いつ飲む?  のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。	飲む量は?  運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。
---	--	---

なるほど給食

1年生を対象に給食センターで給食を作っている調理員さんが、給食時間にお話をしに来てくださいました。給食を作る時に実際に使っているスパテラ(大きなへら)や杓は、1年生の身長より大きくてどのクラスも興味津々で聞いていました。

大きな釜で1日に約13,000食を毎日蒸気を使った釜で調理を行います。夏の調理場は、温度・湿度がとっても高くなります。そんな調理場で毎日食べてくれるみんなのことを考えて作ってくださっています。

感謝の気持ちでおいしく残さず食べて欲しいと思います。



夏休みに給食センターに行きませんか? /

Let's!! 探検

夏休みは、給食を作らない代わりに子どもたちが給食センターを探検できるイベントが7月29日(水)・30日(木)・31日(金)の3日間、小学校給食を作っている走井/原田南学校給食センターの両センターで開催されます。

庄内さくら学園の給食を作っているのは、『走井学校給食センター』です。毎日給食を作っている、調理員さんが調理場内を案内・調理器具体験の説明をしてくれます。夏休みの思い出作りのひとつに、ぜひ参加して欲しいと思います。

詳しい概要や応募方法は、豊中市HPに記載しています。

子育て・教育>小・中学校>学校給食>お知らせ・イベント情報・その他>イベント>Let's!!探検



Let's!! クッキング

こちら、走井学校給食センターで夏休みに開催されるイベントです。7月23日(木)・24日(金)・25日(土)の3日間いつも食べている給食を調理員さんと一緒に作れます。各日程とも10組(約30名程度)です。こちらの概要も上記と同じ豊中市のHPに記載しています。ぜひご応募・ご参加ください!

子育て・教育>小・中学校>学校給食>お知らせ・イベント情報・その他>イベント>Let's!!クッキング



ここからも概要を確認できます





ひき肉と野菜の チャプチェ

ざいりょう (ひとりぶん)

・ ひきにく 15g (どんなおにくでもおいしくできるよ)	・ ごまあぶら 0.3g	・ さとう 1.2g
・ にんじん 5g	・ しお 0.1g	・ こいくち しょうゆ 3g
・ たまねぎ 25g	・ こしょう 0.02g	・ いりごま 1g
・ はるさめ 3g (もどさずそのままつかう)	・ おろし にんにく 0.1g	・ みず 10g
	・ おさけ 1g	

つくりかた

- ① にんじんをせんぎり、たまねぎをたんざくぎりにする
- ② フライパンにごまあぶらをひいて、ひきにくをいためる
- ③ しお・こしょう・にんにく・さけをいれる
- ④ にくにひがとおったら、にんじん・たまねぎをいれる
- ⑤ やさいがやわらかくなったら、はるさめとみずをくわえていためる
- ⑥ はるさめがやわらかくなったら、しょうゆ・さとうであじつけをする
- ⑦ おさらにもりつけて、ごまをかけたらかんせい

きゅうしょくの
にんきメニューを
おうちでも
つくってみてね



しお とり ちゃづ 塩鶏茶漬け



ざいりょう (ひとりぶん)

・ とりにく 20g	・ しょうが 0.5g (みじんぎりかチューブ)	・ いりごま 2g
・ にんじん 10g	・ おろしにんにく 0.1g	・ かたくりこ 1g
・ きゅうり 10g	・ しお 0.9g	・ とりがらスープ 8g (ちゅうかだしなどでもだいようかのう パッケージのつかいかたをさんこうに してみてください)
・ みずな 5g	・ ごまあぶら 0.1g	・ みず 100g
・ あおねぎ 5g	・ さらだあぶら 0.1g	
・ たまご 10g		

つくりかた

- ① にんじんはせんぎり、きゅうりはななめぎりにしてからひょうしぎり、みずなはたべやすいおおきさにきる。
- ② おなべにあぶらをひいて、ひとくちサイズにきったとりにくをしおはんぶん、しょうが、にんにくでいためる。
- ③ ひがとおったら、にんじんとスープのもと、みずをいれて、にたたせる。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、きゅうりとみずなをいれて、しおであじをととのえる。
- ⑤ みずでといたかたくりこでとろみをつけてからときたまごをまわしいれる。
- ⑥ ごまあぶら、あおねぎ、ごまをいれて、かんせい