

# 7月 食育だより

令和8年度  
ニコクトラスト  
長井市給食共同調理場

梅雨が明けると夏も本番となります。水分補給は熱中症予防には大切なことですが、冷たい清涼飲料には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増して食欲もさらに低下します。今が旬のキュウリ・ナス・トマト・ピーマンなどの夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるビタミンやミネラル類も豊富で、だるさや疲れをとってくれますので積極的に取り入れて夏バテ・夏風邪予防につとめましょう。暑さ対策として、冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもサッパリして気持ちよく過ごせますよ！

## 夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

みんなだいすき  
人気メニューです  
ご家庭でもぜひ♡

## 給食での

子ども1人分の量はこちら

- 鶏もも肉・・・40グラム
- 片栗粉・・・4グラム
- 揚げ油・・・適量
- 砂糖・・・1.8グラム
- 醤油・・・1.3グラム
- みりん・・・1.3グラム
- 水・・・1グラム
- レモン果汁・・・1.4グラム

## 鶏肉のレモン漬け

材料 おとな2人・こども2人分

- 鶏もも肉・・・200グラム
- 片栗粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- 砂糖・・・小さじ3
- 醤油・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 水・・・小さじ1～(お好みで)
- レモン果汁・・・小さじ1～(お好みで)



レモンだれ

- ① 鶏もも肉に片栗粉をまぶして、170～180℃の油で揚げる。油に入れてすぐは箸で触らないようにすると衣がはがれにくくなり、カラッと仕上がります。
- ② 砂糖、醤油、みりんを加熱し、砂糖が煮溶けてみりんのアルコール分もなくなったら火を止めてレモン果汁を加える。お好みで水を入れて、タレの濃度を調整してくださいね。
- ③ 揚げた鶏肉にレモンだれをからめて完成



5月26日(火)  
給食交流会をしました！  
@伊佐沢児童センター

致芳児童センター5歳児さん  
豊田児童センター5歳児さん  
伊佐沢児童センターのみなさん  
ホールで仲良く給食を食べました♪



メニューは  
・ごはん  
・かつおのごま味噌和え  
・キャベツの塩昆布和え  
・もずくと豆腐のみそ汁  
・ピンクグレープフルーツ  
でした！



先生方が盛り付けをしてくれました！  
盛り付け量も一人ひとりに確認をとり  
子どもたちも自分が食べられる量を  
考えて配膳します  
一列に並んで静かに食事を受け取る姿に  
感動しました！衛生的ですばらしい☆

どのくらい  
食べられますか？



お野菜シャキシャキして  
おいしい、これ好き～♪



なんていう果物なの？  
あまいけど、すっぱくて にかい

