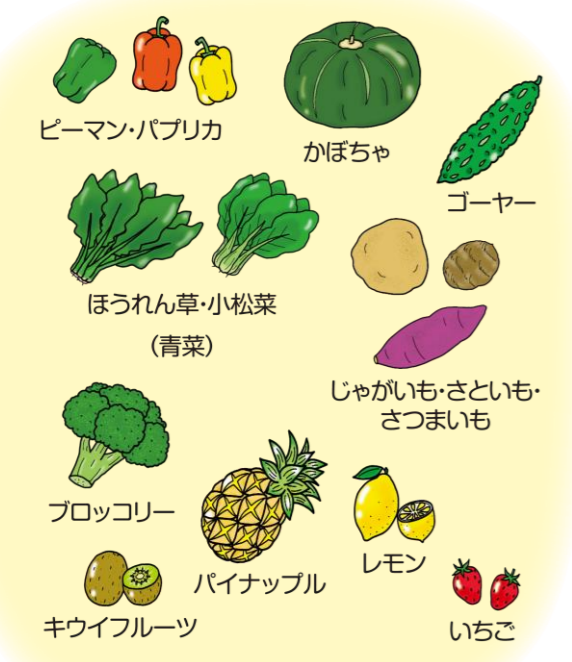


蒸し暑い日々が続いていますが、みなさん体調はいかがでしょう？暑い日々を元気に過ごすには、適切な水分補給のほかに食事も大切です。これから旬を迎えるトマト、ナス、きゅうり、ピーマンなどの夏野菜には、体の抵抗力を高める・暑さのストレスに負けない・体の熱を下げる働きがあります。旬の野菜は、おいしく食べられるだけでなく、その時期の生物に必要な栄養や働きをしてくれるので、積極的に食べていきたいですね。

## ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。ストレスが高まると体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこで、ビタミンの出番です！野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ってくれます。また、ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。豚肉に多いことは有名ですが、どんな食材に多く含まれているのかご紹介します。いろいろな食べ物からビタミンを摂取し、元気に夏を過ごしたいですね。

### ビタミンCを多く含む食べ物



### ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体にとどまらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう!

出典: 「食育フォーラム7 2026 July Vol. 26 No. 303」 P52

**水分補給**を**忘れず**に

のどがかわく前に **水**か**麦茶**で **朝ごはん**を**食べて** **しっかり補給**

出典: 「食育フォーラム7 2025 July Vol. 25 No. 291」 P50

## 学校給食レシピ 9日

## タコライス

○ 材料4人分 (小学3・4年生量) ○

<タコライスの具>

- 豚ひき肉 160g
- 牛ひき肉 40g
- 玉ねぎ 160g (みじん切り)
- 人参 40g (みじん切り)
- にんにく 2g (みじん切り)

①

- ・ダイスカットトマト缶 40g
- ・トマトケチャップ 大さじ2強
- ・ウスターソース 小さじ2
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・マギーブイオン 小さじ2
- ・スイートチリソース 小さじ1
- ・チリパウダー 小さじ1/2
- ・食塩 少々

<野菜>

- ・レタス (千切り)
- ・キャベツ (千切り)
- ・きゅうり (輪切り)
- ・コーン
- ・プロセスチーズ (サイコロ状)

● 作り方 ●

- ①フライパンにタコライスの具を入れ、炒める。
- ②①に火が通ってきたら、①を加え調味する。
- ③<野菜>の材料をすべて和えておく。
- ④ご飯の上に<野菜>→<タコライスの具>の順に盛り付けて完成!

※学校給食では衛生管理の観点より、<野菜>は茹でてから提供しています。

タコライスは、メキシコ料理の「タコス」の具をごはんに乗せて食べる、**沖縄発祥**の料理です!

## わくわく 献立表

献立作成者: 金田 瑞季



\*牛乳は毎日1本つきます。  
\*ごはんはレインボープラン認証はえぬぎです。

1日(水) ごはん 豚肉の生姜炒め ごまあえ 貝だくさんカレースープ バナナ	2日(木) ごはん あげぼうぎょうざ きんぴらごぼう ビーフンスープ	3日(金) ごはん のり塩からあげ (2こ) にんじんサラダ じゃがいものみそ汁
6日(月) ごはん ソースしみしみとんかつ コールスローサラダ とうふとベーコンのスープ	7日(火) ちらしずし ほしがたシーフードカツ おかかあえ 七塔すまし汁 七塔ゼリー	8日(水) ごはん トマトソース肉だんご (小3こ、中2こ) まめまめサラダ 米粉の豆乳クラムチャウダー
13日(月) 救給カレー ユーリンチー じゃこサラダ 生あげとえのきのみそ汁 日向夏ゼリー	14日(火) ごはん 白身魚のねぎみそ焼き ひじきの中華サラダ しおとりじゃが	9日(木) ★アレルギー対応食提供日 タコライス (もち麦入りごはん) チーズ入りタコライス用野菜 マカロニスープ
20日(月) 海の日	21日(火) 地産地消の日 ごはん とり肉のレモンづけ こめこ 米粉めんのおえもの なつやすみ 夏野菜みそ汁	10日(金) ごはん かれいの香味あげ とうがんととり肉の煮物 なめこのみそ汁 メロン
27日(月) ごはん さばのみそ煮 いそかあえ すまし汁 ヨーグルト (学配)	28日(火) わかめごはん コーンコロケツ ツナサラダ 豚汁	15日(水) ごはん 鉄人ドライカレー (もち玄米入りごはん) フルーツポンチ
		16日(木) ★アレルギー対応食提供日 米粉ブレンド食パン ハンバーグオニオンソースかけ カラフルサラダ (ドレッシング) もずく玉子スープ ミニトマト (2こ)
		17日(金) ごはん すぶた 野菜のゆかりあえ とうふと行者菜のスープ
		22日(水) 豚キムチ丼 (もち玄米入りごはん) とうふスープ すいか
		23日(木) ごはん あかうおの塩こうじ焼き 高野とうふのそぼろあえ ふともやしのみそ汁
		24日(金) ごはん ヤンニョムチキン 野菜とじゃこのナムル ながいさん 長井市産トマトのスープ はちみつレモンゼリー

**<13日 救給カレー>**  
長井市では、備蓄食品として「救給カレー」を各学校に配布しています。「救給カレー」とは、東日本大震災を受けて、災害などの非常時にも成長期の子どもの栄養バランス、体力保持、心身の健康に寄与することを目指して、全国の栄養教諭・学校栄養職員が開発した「いのちをつなぐカレー」です。  
今回、救給カレーを新しくするにあわせ、災害時の非常食等について考える防災教育の一環として、救給カレーを食べることとなりました。