



7月 給食・
食育目標

◎夏の食事について考えよう
◎夏休みの朝食について考えよう

旬の食事と上手な水分補給で
夏バテ知らずの体をつくろう！！



★食事から

水分は、汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、
三度の食事をバランスよくとりましょう。
特に、夏野菜をしっかりとってください。

《夏野菜は水分たっぷり》



★スポーツ中の水分補給法

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに脱水症状を起こしています。

15分ごとに
100ml位のス
ポーツ飲料を。



★清涼飲料水の飲みすぎ注意

糖分たっぷりの清涼飲料水を飲みすぎると、食欲がなくなり、夏バテの原因になります。虫歯や肥満の原因にもなるので、量を決めて飲みましょう。



おすすめ給食レシピ

豚肉のトマト煮 (7月3日に給食で実施)

～材料(4人分)～

- 豚肉・・・・・・・・・・120g
- じゃがいも・・・・・・・・1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
- 人参・・・・・・・・・・1/2個
- トマト・・・・・・・・・・1/4個
- パセリ・・・・・・・・・・1房
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- すりりんご・・・・・・1/8個分
- トマトケチャップ・大さじ4
- ウスターソース・・小さじ2
- コンソメ・・・・・・・・・・1個

- ① じゃがいも・玉ねぎ・トマトはサイノメ切り、人参はいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、玉ねぎ・人参を加えてさらに炒める。
- ③ 水400mlを加え、沸騰したらじゃがいも・コンソメを入れて煮る。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら、トマト・砂糖・ケチャップ・ソースを加えてさらに煮る。
- ⑤ すりりんごを加えてひと煮立ちし、パセリを散らす。

旬のトマトを使った献立です。

《 給食の食材はどこから？① 》

Q. 給食の野菜はどこから届くの？



A. 国産の野菜を使用していますが、地域の協力を得て岩国産の野菜も積極的に使っています。

《7月の岩国産野菜》



青ねぎ



玉ねぎ

簡単バランス朝ご飯で 充実した1日を



夏休み、1日のスタートの朝食を食べることが充実した1日にするコツです。

6つの基礎食品群がとれる簡単朝ご飯を紹介します。

簡単ごはんレシピ

洋風そうすい



- 【材料】1人分
- ・ごはん 1杯
 - ・ツナ油漬缶1/2缶
 - ・トマト 1/4個 (サイノメ切り)
 - ・キャベツ 1枚 (千切り)
 - ・チーズ 1枚
 - ・コンソメ 1/2個
 - ・水 1カップ

- 【作り方】
- ① 水を鍋で煮立たせ、コンソメを入れてスープを作る。
 - ② 材料全てを耐熱容器に入れ(チーズは上にのせる)、レンジで2分～2分半温める。



簡単パンレシピ

キャロットパンケーキ



- 【材料】2人分
- ・人参(すりおろし) 大さじ2
 - ・ホールコーン 大さじ2
 - ・ホットケーキミックス 1カップ(100g)
 - ・卵 1個
 - ・牛乳 3/4カップ(150cc)
 - ・サラダ油 小さじ1

- 【作り方】
材料を混ぜ合わせ、ホットケーキを作る。

お知らせ

《給食献立・写真の紹介》

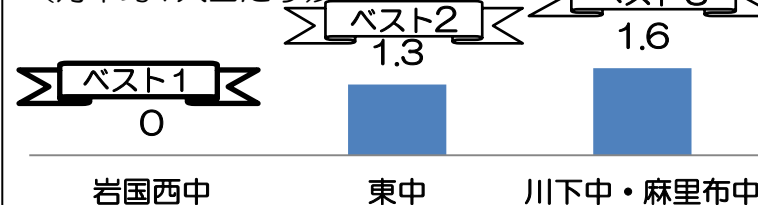
毎日の給食献立と写真を公開しています。ぜひ、ご覧ください。
(検索) 岩国市ホームページ
→給食メニューフォト

《給食レシピ》

スーパーに給食レシピを提供しています。レシピを見つけたら、ぜひ手にとってください。
→フジ・アルク・マックスバリュ

5月 給食の残量が少ない学校ベスト3

(月平均1人当たり残量g)



岩国西中学校は、1か月を通じて残食0でした。すばらしいです。
残食が少ない学校は、主食(ごはん・パン)をよく食べています。