



8・9 月給食だより



令和8年度 都城学校給食センター

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

おやつ²の上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつ²のとり方 3か条

①時間を決める ✕ だらだら食べるのはやめましょう	②内容・量を決める 1日 200kcal が目安	③食べたら歯みがきをする 虫歯を防ぎましょう
--	--	--------------------------------------

「冷やし中華サラダ」

(材料)4人分

中華麺 200g
サラダ油 大さじ1
ロースハム 4枚
卵 1個
油 小さじ1
もやし 40g
きゅうり 1/2 本

いりごま 少々
ごま油 小さじ1
中華顆粒だし 2g
砂糖 大さじ1
酢 大さじ2

☆



(作り方)

- ① 卵をとき、油をひいたフライパンに流し入れ焼く。
- ② ①をフライパンから取り出し、包丁で細切りにする。
- ③ ロースハム、きゅうりを千切りにする。
- ④ もやしはゆでておく。
- ⑤ 中華麺をゆでてサラダ油とからめておく。
- ⑥ ②、③、④、⑤を冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑦ ☆の調味料を合わせ、⑥とごまと一緒に混ぜ合わせ

8・9 月の献立紹介

- ☆ ベジ活の日 9月7日～9月11日
コッペパン・牛乳・キャベツのスープ煮
アスパラのソテー・ジョア(マスカット)
野菜が小学校:約160g 中学校:約190g
- ☆ ひむか地産地消の日 9月14日～9月18日
回鍋肉「ピーマン」
- ☆ 名物料理 8月31日～9月4日
タコライス:沖縄県
- ☆ 郷土料理 9月24日・25日
めた芋:宮崎県
- ☆ 行事食「十五夜」9月24日・25日
月見団子汁
- ☆ 外国料理 9月28日～10月2日
チキンチョルバ:ルーマニア

