

給食だより 夏休み号



津久井学校給食センター
令和8年7月発行
*おうちのひととよんでください。

暑さが日に日に厳しくなってきましたね。いよいよ、待ちに待った夏休みが始まります。給食だより夏休み号では、暑い夏を元気に過ごすためのヒントをたくさん紹介しています。また、旬の夏野菜を使った給食レシピも紹介しているので、ぜひおうちで作ってみてくださいね！

夏休みを元気に過ごす 5つのポイント



水分補給について

暑い日が続くと、運動以外の場面でもたくさんの汗をかきます。体の中の水分が減ってしまうと、“脱水症状”になり、さらに進むと“熱中症”を引き起こしてしまいます。次のポイントを意識して水分補給をしましょう！

のどがかわく前に飲む！

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに体の中の水分が不足しているサインです。のどがかわいていなくても、時間を決めてこまめに水分をとる習慣をつけましょう。

飲み物の種類に気をつける！

ジュースやスポーツドリンクには、思っている以上にたくさんの糖分が含まれています。飲みすぎると糖分のとりすぎになってしまうため、普段の水分補給には“水”や“麦茶”がおすすめです。



夏野菜を食べよう！

夏野菜には、ビタミンやミネラルなどの栄養素や水分が豊富に含まれており、夏バテや熱中症、紫外線によるダメージ、夏風邪など夏に起こりやすい病気や症状から体を守ってくれます。

疲労回復、抗酸化作用 (ビタミンA、C、カロテンなど)



熱中症予防、体を冷やす (水分、カリウムなど)



胃腸の調子をととのえる (食物繊維など)



夏野菜を食べて
暑い季節を元気に
過ごしましょう！



～給食レシピ～ 旬の食材紹介

【ズッキーニの炒め物】

今回は、夏が旬の野菜「ズッキーニ」を使った副菜、「ズッキーニの炒め物」のレシピをご紹介します。にんにくの香り、ベーコンやかたお節の旨味が、食欲をそそる一品です。また、ズッキーニに含まれるカロテンは、油と一緒に食べることで体に吸収されやすくなります。夏の食卓のあと一品に、いかがですか？

材料	切り方	分量 (4人分/g)	目安量
ズッキーニ	いちょう切り	160	1本
ベーコン	短冊切り	12	1枚
にんにく	みじん切り	0.8	少々
ごま油	—	4	小さじ1
花かつお	—	4	—
塩	—	0.8	—
こしょう	—	少々	—

<作り方>

- ズッキーニは厚さ1cm程度のいちょう切りにする。
ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ごま油を熱し、にんにくを炒める。
香りが出てきたら、ベーコンを加えてよく炒める。
- ズッキーニを加えてさらに炒め、
塩、こしょうで味をととのえる。

