



らんちたいむ

令和8年度7月号
大津市教育委員会

暑さに負けない食事をしよう



日増しに暑さが厳しくなってきました。暑さで食欲も低下しがちかもしれません。以下のポイントに気を付けて、元気に楽しい夏を過ごしましょう。

大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

夏の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識しましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前にこまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素（特に、カルシウムや鉄分など）を補うようにしましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に、作ってから食べるまでに時間が空くお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。



お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する 	
	詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
	保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		



*** 給食の献立レシピ紹介コーナー ***

人気の献立です♪ぜひ、おうちでも作ってみてください。



豚肉のマスタード焼き

～ ごはんがすすむ味付け ～

<食材> (4人分)

- 豚肉(うす切り)…200g
- 油…適量
- 【下味用調味料】
- 酒…大さじ1
- 食塩…ひとつまみ
- こしょう…適量
- 濃口しょうゆ…小さじ1
- 粒入りマスタード…小さじ2

活用法

下味用調味料に、少量の水を合わせて火にかければ、マスタードソースになります。

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 【下味用調味料】を、合わせ、①の豚肉に味をつける。
※ビニール袋などを使うと便利です♪
- ③ 熱したフライパンに油をひき②の豚肉を焼いて完成!

焦げないよう、火は弱火～中火で、じっくり焼いてください。

ヤンニョムチキン

～ 食欲がわくヤンニョムソース ～

<食材> (4人分)

- 鶏おね肉…200g
- 酒(下味用)…大さじ1
- 食塩(下味用)…ひとつまみ
- 片栗粉…適量
- 揚げ油…適量
- 【ヤンニョムソース】
- 濃口しょうゆ…小さじ1
- みりん…小さじ1
- さとう…小さじ1
- コチュジャン…小さじ1
- 弱ケチャップ…大さじ1
- 水…大さじ1
- 片栗粉…適量

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒と食塩で下味をつける。
- ② ①に片栗粉を付け、熱した油で揚げる。
- ③ 【ヤンニョムソース】の調味料(片栗粉を除く)を鍋に入れ加熱し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②の鶏肉に③のソースをかけて完成!

※材料は、学校給食(大量調理)の分量です。ご家庭で作られるときは調味料等を調整してください。

