

スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283



「お米の大切さ」

お米は、日本人の主食として欠かせない食べ物で、毎日食べることで元気をもらえる大切な栄養源です。お米には、エネルギーとなる炭水化物が豊富で、体を動かす力をくれます。また、ビタミンやミネラルも含まれていて、健康を守るためにも必要不可欠な食べ物なんです。

でも、お米を育てるのは簡単ではありません。天気が悪い日もあれば暑すぎる日もあり、どんな環境でもお米が育つように気を遣いながら、一生懸命育てています。私たち農家は、みなさんが美味しいお米を食べられるように毎日努力を続けています。だからこそ、お米を大切に食べてほしいと心から願っています。ぜひ、食事の時には、感謝の気持ちをもって「いただきます」と言ってくださいね。



鹿島区で農家を営まれている
花澤 真司 さん

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも暑くては1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

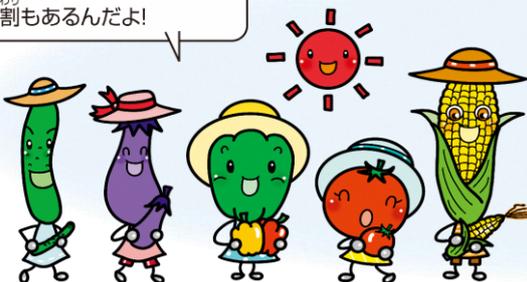


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものも多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。





旬の夏野菜を使った献立を紹介します!

そもそも旬って?



旬とは、野菜、果物、魚などの食材が一年の中で一番美味しく食べることができる時期であり、たくさん収穫できる時期のことです。

旬の食材は手に入りやすく、価格もお手頃で、栄養価も高いです。普段の食卓にも意識して取り入れてみてくださいね。



7月2日 提供献立

- ・ツナとトマトのスパゲッティ
- ・さっぱりサラダ
- ・スイカ



【使用している旬の夏野菜】

- ・きゅうり
- ・スイカ
- ・トマト
- ・にんにく
- ・グリーンカールレタス

【献立のポイント】

旬のスイカは水分が多く含まれているため、熱中症予防になります。



7月8日 提供献立

- ・ごはん
- ・バーベキューチキン
- ・ドレッシングサラダ
- ・仙台麩のみそ汁



【使用している旬の夏野菜】

- ・きゅうり
- ・にんにく
- ・えだまめ
- ・グリーンカールレタス

【献立のポイント】

夏といえばBBQ! ケチャップとソースで味つけたチキンを食欲をそそります。



7月10日 提供献立

- ・ごはん
- ・さほのサラサ焼き
- ・ゴーヤチャンフル
- ・いんげんのみそ汁

【使用している旬の夏野菜】

- ・ゴーヤ
- ・にんにく
- ・いんげん



【献立のポイント】

苦みのあるゴーヤですが、調理員さんが、食べやすいようにと苦みを減らして、美味しく仕上げました。

実際に作ってみよう! ゴーヤチャンフル



【材料 4人分】

- ・豚もも肉-----50g
- ・ゴーヤ-----50g
- ・にんじん-----20g
- ・玉ねぎ-----40g
- ・しぼり豆腐-----80g
- ・卵-----1個



A

- ・塩-----0.4g (ひとつまみ)
- ・こしょう-----少々
- ・おろしにんにく--1.5g
- ・砂糖-----2g (小さじ1/2)
- ・料理酒-----4g
- ・しょうゆ-----4g

B

- ・塩-----0.4g(ひとつまみ)
- ・こしょう-----少々

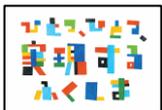
【作り方】

- ① 豚肉にAを加え、下味をつける。
- ② フライパンに油をひき、豚肉と玉ねぎを炒める。
- ③ ②に、ゴーヤとにんじんを加えて炒める。
- ④ 材料に火が通ったら、豆腐とBの調味料を加え、味を調える。
- ⑤ 卵を加え、火が通ったら完成!

☆ゴーヤの苦みが気になる時には…

- ①ごま油を入れたお湯でサッと茹でる。
 - ②ゴーヤを塩でもむ。
- などの下処理をすると苦みが和らぎます。

※夏休みにチャレンジしてみましよう!! <小学1年生から中学3年生対象>



福島県教委主催

令和7年度「ふくしまっ子ごはんコンテスト」

テーマ：ごはんが主食!わたしが作るアイデアごはん

※今年度から、材料の記載が1人分→2人分と変更になりました。(応募用紙、応募方法について詳しくは、学校までお問い合わせください。)



くわしくは
こちらから↑

給食で使用している食材の生産地 (7/2~7/7使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
キャベツ	南相馬市・群馬県	にんじん	茨城県・青森県	レタス	南相馬市
きゅうり	南相馬市	たまねぎ	栃木県・佐賀県・愛知県	ねぎ	茨城県・南相馬市
じゃがいも	熊本県・南相馬市	おくら	茨城県	もやし	相馬市