

食育だより



7月号

2025年7月1日

西宮市立甲陵中学校

もうすぐ夏本番ですね。暑さで食欲が出にくいこともあるかもしれませんが、そんな時こそしっかり食べて夏バテしたり、夏風邪をひいたりしないように体調を整えましょう。



～夏休みの食事について～



夏休みは、食事を家で食べる回数が増えますね。あまり料理をする機会がない人も、これを機に簡単なものから挑戦してみてもどうでしょうか…。「作るのはちょっとハードルが高い」という人も、献立 1 品のアイディアを出すだけで、作り手はとても助かることもあります。

何が食べたい？



何でもいい～



悩んで聞いているのに
…この答えはつらい



と、聞かれたら…

料理名を伝えるのもいいですが…せっかく料理名を伝えても、時には、「手間がかかる」「材料がない」など言われてしまうことも…そんな時は…



献立提案のポイント:メイン(主菜)の材料名を伝える(調理法を伝えるのも OK)。

「豚肉」使った「炒め物」がいいな



と、答えると…

キムチが冷蔵庫にあるから、
豚キムチ炒めにしようかな…



日々の献立を考える場合は、メインとなる「タンパク質」(肉・魚・卵・豆腐など)と「調理法」が重ならないように考えて提案できたら素敵です。(給食の献立も基本的にそうになっています、見てみてください。)

メインのタンパク質の種類(例)(主菜)
豚肉
鶏肉
牛肉
魚介類(鮭・すずき・いわし・うなぎ・えび・ほたてなど)
卵
豆腐



調理法(例)

焼き物

煮物

炒め物

揚げ物

汁物

蒸し物

生物

(和え物)

(酢の物)

月：豚肉×蒸し物＝冷しゃぶ

火：卵×炒め物＝チャンプル

水：魚×焼き物＝魚の塩焼き

木：豆腐×汁物＝豆乳なべ

金：鶏肉×揚げ物＝からあげ

など

色々な組み合わせができます

～作り手に、料理の感想を伝えることも、感謝の気持ちを表すことにつながります。～

7月の献立から



季節の食材使用の料理

<野菜> 3日(木) 夏野菜のカレー煮(なす・かぼちゃ) 9日(水) セタ汁(オクラ)

16日(水) 枝豆(黒枝豆) 16日(木) とうがん汁(とうがん)

今回は、三田市で作られた「黒枝豆」を給食で初めて使います。三田産の黒枝豆は甘みが強く、ふっくらしていることが特徴です。農家の方が、こまめな水やりを心がけ、動物や鳥などに食べられないように手作業でネットを張り、大切に育ててきた黒枝豆です。味わって食べてみてください。

行事食

9日(水) セタ汁

「セタ」にちなんで出されている行事食です。季節の野菜でもある「オクラ」は、天の川の「星」、「にんじん」や「油揚げ」は「短冊」、のどごしがよく、夏に重宝される「そうめん」は、「天の川」をイメージして入れられています。平安時代の書物の中には「セタにそうめんを食べると大病にかからない」と書かれているそうで、とても縁起の良い行事食です。



～レシピ紹介 No.4. 新しい料理～ 3日(木)「ツナと野菜の炒めもの」

<材料>給食の5人分

まぐろフレーク	50g
キャベツ	175g
にんじん	40g
とうもろこし	30g
レモン汁	3g
しょうゆ	9g
砂糖	5g
油	5g

<作り方>

(1) キャベツ・にんじんは千切りにする。

(2) フライパンに油を熱し、にんじん・まぐろフレーク・キャベツ・とうもろこしを炒める。

※炒めた時に、水分が多かったらすくい取る。

(3) 最後にレモン汁を入れる。

レモンにはビタミンCやクエン酸が多く含まれていて、免疫力を高めたり、疲労回復を助けてくれる効果があります。



★「レシピ」をHPにいくつか載せる予定です。夏休みによければ作ってみてください。