

The Lunch Times 7月号

令和8年 〔給食だより〕 三郷市立瑞沼学校給食センター

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度が高くなってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。暑い夏を楽しく過ごせるように、水分や食事をしっかりととりましょう。

給食レシピ紹介

7/8 (水)
実施

ツナとトマトのスパゲティ

＜材料＞4人分

- ・スパゲッティ…320g
- ・ツナ…240g
- ・人参…120g
- ・玉葱…240g
- ・マッシュルーム…80g
- ・ズッキーニ…80g
- ・ベーコン…80g
- ・にんにく…2.5g
- ・ケチャップ…120g
- ・トマト缶…160g
- ・中濃ソース…大さじ1★
- ・塩…小さじ1/2弱
- ・こしょう…少々
- ・サラダ油…小さじ2

＜作り方＞

- ①人参はせん切り、玉葱は5mm幅の薄切りにする。
- ②ズッキーニは5mm幅の半月切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋に油を熱し、にんにくを炒める。
- ⑤④にベーコン、人参、玉葱、ズッキーニの順に加え、炒める。
- ⑥ツナとマッシュルームを加える。
- ⑦★の調味料を加え煮る。
- ⑧スパゲッティを茹で、⑦と混ぜ合わせる。



一品で野菜やたんぱく質をたくさんとることができます。夏休みに作ってみませんか？

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に！
て	きど（適度）に運動しよう		早朝や夕方の涼しい時間帯に、ラジオ体操やウォーキングなど体を動かしましょう。
き	そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜更かしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを欠かさずに食べましょう。
な	つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富です。夏が旬の野菜は太陽の光を浴びてビタミンたっぷりです。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎるとおなかを壊したり、胃が疲れ食欲不振になってしまいます。
や	しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何かを食べるときは、時間と量を決めましょう。
す	ず（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付けなど家族の一員として、家庭科で学んだことを活用してお手伝いをしましょう。
み	みんなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みはカルシウムが不足しがちです。牛乳や乳製品、小魚等を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！