



おいしいおたより

令和8年7月発行
可見市学校給食センター



いよいよ夏本番です。熱中症や夏バテを予防するためにも、旬の食材を取り入れたバランスのよい食事と水分摂取を意識して、暑い夏を元気に乗りきりましょう。

食べる力

バランス

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、自然と栄養のバランスがとれた食事になります。

【主食】



たんすい かぶつ おお
炭水化物が多く、
たいない 体内でエネルギー源
になる

【主菜】



たんぱく しつ おお
たんぱく質が多く、
からだ 体をつくるもと
になる

【副菜】



ビタミンやミネラ
ルが多く、体の
ちょうし 調子をととのえる



【汁物（飲み物）】

すいぶんほきゅう
水分補給のほかにも、
ミネラルなどの足りな
い栄養素を補う



食べる時のポイント

急いで食べる「早食い」は、肥満などの原因につながります。

食べる時間や量を考えて、ゆっくり食べましょう。

給食メモ

7月16日
がんばれかっこ！献立

「ゆで枝豆」

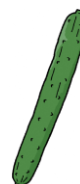
はるさとちく せいさんしゃ かた かにし
春里地区の生産者の方が、可見市でと
れた枝豆を市内の小中学生に食べてほ
しいと、昨年度から計画し育ててくださ
いました。枝豆のおいしさを味わ
えるように、ゆでて出します。



旬だより

水分たっぷり夏野菜

きゅうり



きゅうりは、水分とカリウムを
多く含んでいる野菜です。カリウムは、
体内のナトリウムを排出するため、むく
みなどの改善に効果があります。また、
火照った体を冷やしてくれるので、これ
からの暑い季節にぴったりの野菜です。

食と栄養 Q&A

Q. 水分補給は、いつするとよいの？

A. 私たちは、体温が高くなると、汗をかいて熱を逃がすことで調節を
しています。水分が不足すると、その調節をする力が働きにくくなります。
のどの渇きを感じる前に、こまめに少しずつ水分をとるようにしましょう。



はるさと ちく えだまめ しゅざい 春里地区の枝豆を取材しました！



つく えだまめ しゅざい み め あじ そだ
作っている枝豆は、「とびきり」という種類です。見た目や味がよく、育て
やすい品種です。5月初め頃に種まきをして、7月の朝6時頃から収穫をし
ます。16日(木)のがんばれかにっこ！献立に登場します。お楽しみに。



せいさんしゃ かた 生産者の方からのメッセージ



がつ はじ ごろ しろ
6月の初め頃に白い
はな さ はじ
花が咲き始めました。
たの しみ ま
楽しみに待っていてく
ださい。



はるさとちいき
春里地域でとれた
えだまめ
枝豆を、おいしく食べ
てくださいね。



さん ちよくそう
産地直送なので、
しんせん
新鮮です。おいしく食
べてね！



えだまめ おお
枝豆が大きくなった
ら、しっかり食べて、
げんき
元気になってください。

岐阜のおすすめ

郷土料理レシピ

ほおば 朴葉ずし



ほおば とうのうちいき ひ だ ちいき きょうどりようり
朴葉ずしは、東濃地域や飛騨地域の郷土料理で
た う のうきぎょう やましごと けいたいしよく
す。田植えなどの農作業や山仕事の携帯食として
つく はじ なか い ぐ つつ かた
作られたことが始まりです。中に入れる具や包み方
は、家庭によって違い、大切に受け継がれています。

ざいりよう こぶん 【材料(8個分)】

こめ	米	3カップ(3合)
A	す 酢	67g(大さじ4強)
	じょうはくとう 上白糖	40g(大さじ4強)
	しお 塩	3.2g(小さじ1/2)
	いんげん	40g
	にんじん	40g

つく かた 【作り方】

- ① いんげんは、細かく刻んで下茹でをする。
にんじんは、細い千切りにして茹でておく。
- ② 米はやや固めに炊き、Aの合わせ酢と①のいんげんを混ぜる。
- ③ ツナはBの調味料、干し椎茸はCの調味料で煮付ける。
- ④ 朴葉に②と①のにんじん、③のをせて包む。

あぶらづ ツナ(油漬け)		64g
B	さとう 砂糖	2.4g(小さじ1弱)
	うすくち 薄口しょうゆ	3.2g(小さじ1/2)
	みりん	3.2g(小さじ1/2)
ほ しいたけ 干し椎茸		8g(中4枚)
C	さとう 砂糖	3.2g(小さじ1)
	こいくち 濃口しょうゆ	6.4g(小さじ1)
	みりん	1.6g(小さじ1/4)
ほおば 朴葉		8枚

ぐざい この たまごや
具材はお好みで、卵焼き、ふき、
べに 紅しょうが、サケフレークなども
おいしいですよ。

