

食育だより



令和8年7月号

鳥取市立国府学校給食センター

暑い日が続きます。暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こる「夏ばて」に注意が必要です。夏ばてしないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい食生活についてお伝えします。

鳥取市の7月
給食めあて

夏を元気に過ごそう



熱中症予防にと、水分補給のつもりで飲んでいるその飲み物、実はたくさんの砂糖が入っているかもしれません。

甘いジュースやスポーツドリンクを水がわりにたくさん飲むのは**要注意!**

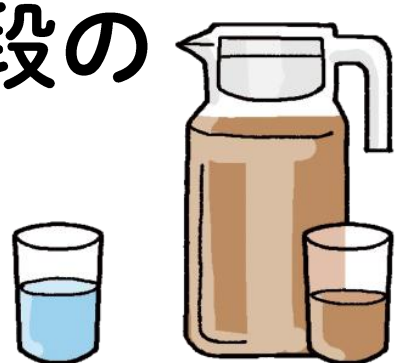


冷たいものは、
甘みを感じにく
くなります。



飲みすぎは胃
腸を冷やし、消
化不良や食欲不
振にもつながる
ので、気をつけ
よう!

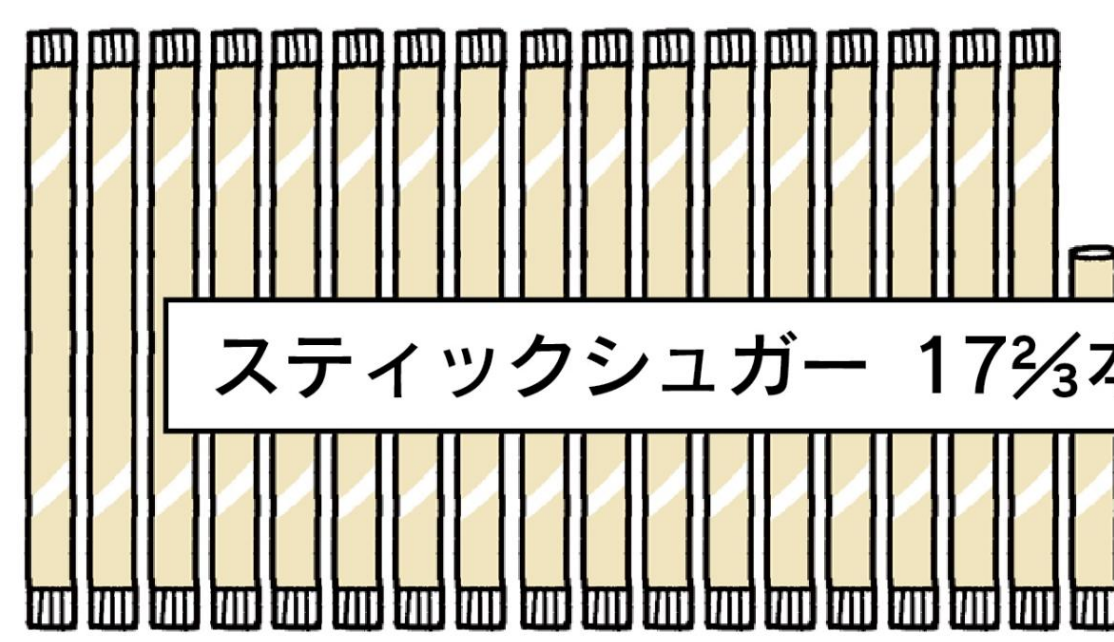
大量に汗をかいた時は、
スポーツドリンクを利用す
るのも良いですが、普段の
水分補給は、水か
お茶がおすすめです。



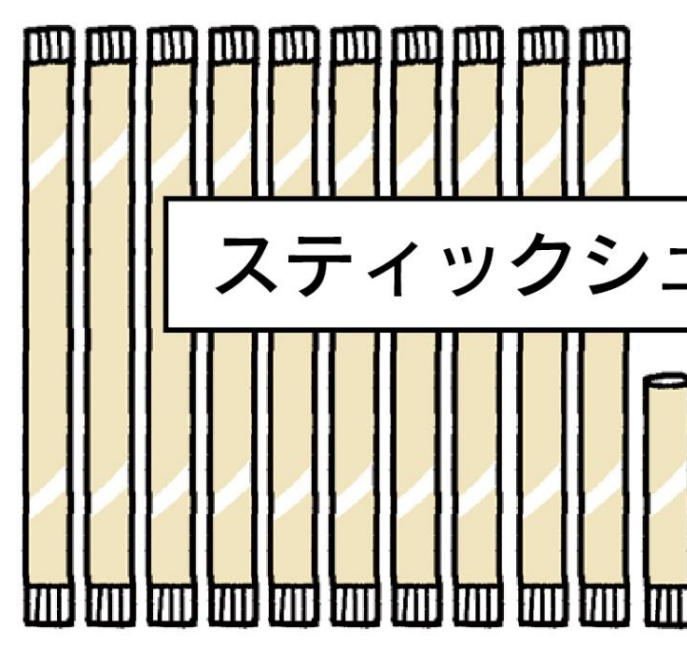
チェック!

飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。

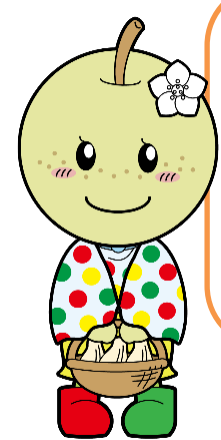


とっぴ ふるさと探検



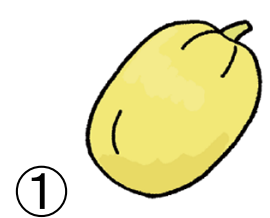
今月紹介するおいしい地元食材は「かぼちゃ」です。

かぼちゃにはβ-カロテンが豊富です。
β-カロテンは体内でビタミンAにかわ
り、皮膚や粘膜を保護する作用があり
ます。



★かぼちゃクイズ★

なまえを線で
つなごう。



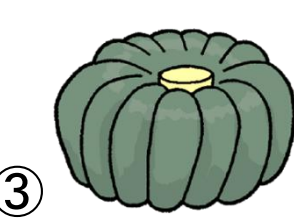
①

日本かぼちゃ



②

西洋かぼちゃ



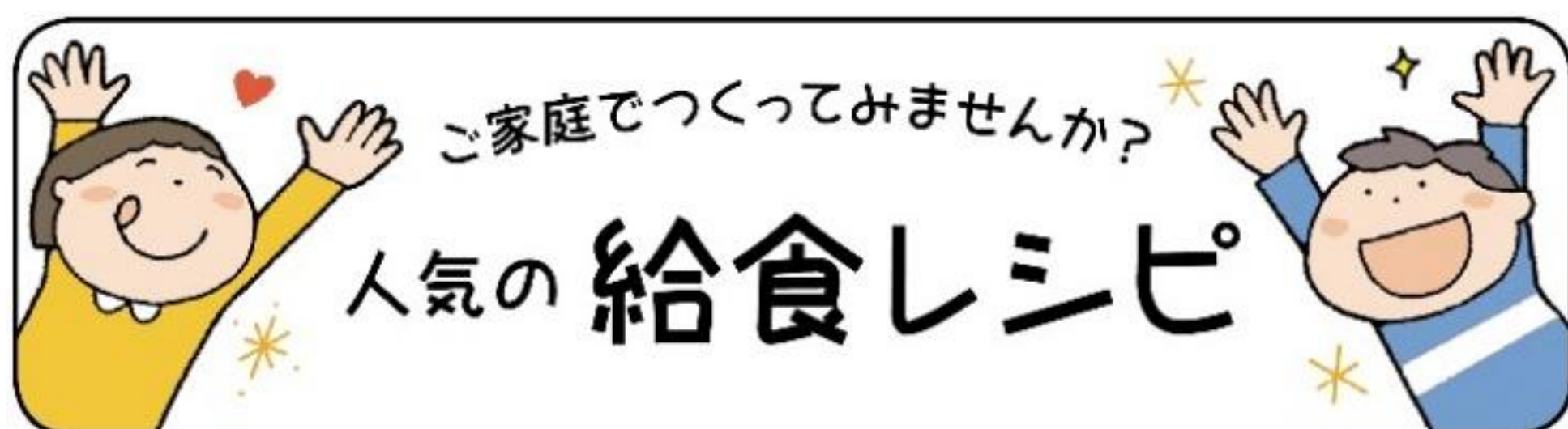
③

そうめんかぼちゃ

かぼちゃ



制作 鳥取市教育委員会 (栄養教諭・学校栄養職員部会)



鳥取市公式ウェブサイト（鳥取市教育委員会）より、給食レシピをご紹介します。右のQRコードからもご覧いただけます。



給食レシピを
チェック

たまねぎのマリネ



副菜

1人分栄養価 エネルギー 36kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 1.0g / 食塩 0.2g



たまねぎにはアリシンが多く含まれています。アリシンには血液をサラサラにしたり、疲労回復の効果があります。

学校給食でも人気のメニューです。

材料（4人分）

- たまねぎ 140g
- きゅうり 60g
- にんじん 20g
- かつお節 2g

- A {
- オリーブ油 小さじ1
 - 薄口しょうゆ 小さじ1
 - 酢 小さじ2
 - 砂糖 小さじ2

いかやたこなど、どのような食材とも合うマリネです。



作り方

- ① たまねぎは薄切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①をゆでて、冷やす。
- ③ Aを混ぜ合わせて、②とかつお節を加えて和える。

