



7月 給食だより



令和7年(2025年)
水戸市教育委員会
水戸市立学校給食共同調理場



夏を元気に過ごすための食生活



栄養バランスのよい食事をする

暑い夏は食欲が落ちて、冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養バランスがくずれてしまいます。食事は、主食・主菜・副菜ををそろえるようにしましょう。

主食

+

主菜

+

副菜



朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べると、エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとることができ、熱中症予防にもつながります。早ね早起き朝ごはんを心がけ、生活リズムも整えていきましょう。



体を冷やし過ぎない 冷たい物を、とり過ぎない

体が冷え過ぎると胃や腸の働きが弱まります。冷房が効き過ぎた部屋に長時間いたり、冷たい物をとり過ぎたりしないように気をつけましょう。



こまめに水分補給をする



熱中症を防ぐポイントは、のどがかわく前に、こまめに水分をとることです。ふだんは、水や麦茶などで水分をとりましょう。汗を大量にかく時は、スポーツドリンクなども利用しましょう。



間食(おやつ)のとり方を決める

おやつは、以下のポイントに気をつけながら、ダラダラ食わずに食事に影響がないようにしましょう。清涼飲料水やアイスクリームなどは砂糖が多いので、とり過ぎに注意しましょう。

◎ポイント

- ① 時間を決める。
- ② 内容を考える。
- ③ 量を考える。



すいみんをしっかりとり

すいみんは、つかれをとり、体の調子を整え、体を成長させます。夜おそくまで起きていると、生活リズムが乱れ、体調不良の原因になります。早くねて十分なすいみんをとりましょう。



暑い夏こそ、栄養バランスを大切にしっかり食べよう



五大栄養素について

食品に含まれる栄養素の中で、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらの5つを「五大栄養素」といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（エネルギーになる・体をつくる・体の調子を整える）をします。五大栄養素をバランスよくとりましょう。

炭水化物



おもにエネルギーのもとになる



脂質



たんぱく質



おもに体をつくるもとになる



無機質



ビタミン



おもに体の調子を整えるもとになる



夏野菜を食べよう

トマト・きゅうり・ピーマン・ナス・ゴーヤ・かぼちゃ・パプリカ・オクラなど、夏の太陽の光を浴びて育った夏野菜は、水分やビタミン、無機質が多く含まれています。夏野菜のもつパワーを活用して、夏を元気に過ごしましょう。



スープ



ラタトゥイユ



揚げなす



サラダうどん



【夏野菜のみそ汁を作ってみよう】



夏バテの予防には、たんぱく質やビタミンなどをはじめとした栄養素をバランスよくとることが大切です。

みそ汁に、たんぱく質やビタミンB₁が豊富なぶた肉や豆腐を加え、たっぷりの夏野菜を入れて具たくさんにすると、ナトリウムなどの無機質も含み熱中症予防にも役立ちます。夏野菜を使ってみそ汁を作ってみましょう。

7月10日は「納豆の日」です！

～納豆について知ろう～

水戸市の特産品といえば納豆です。給食では、毎月1回MITOごはんに「納豆」が登場しています。

水戸市では納豆の消費拡大や、市民の健康増進を図るため、令和4年に「水戸市納豆の消費拡大に関する条例」が制定されました。

「なっとう」の語呂に合わせて、7月10日が市独自の記念日になりました。

水戸市には、多くの納豆製造会社があり、昔ながらのわらに包まれた納豆や、珍しい品種の大豆を使った納豆など、特色のある納豆を製造・販売しています。

また、原料の大豆は水戸市でも作られていて、納豆専用大豆「納豆小粒」は、昔から水戸納豆の原料として使われています。粒ぞろいがよく、脂質が少ないため、ねっとりとした昔ながらの納豆ができます。ご家庭でも、栄養たっぷりの納豆を食べて健康を増進しましょう。

「7本の系と10粒の豆」で
「710(なっとう)」を表した
納豆のまち・水戸のロゴ
マークです。



茨城県のお土産品として有名です。
煮た大豆をわらで包み、わらに付着している
納豆菌で発酵させて作ります。



市立学校で、毎月1回給食に提供して
いる、県産大豆を使用した納豆です。



納豆工場で、釜で大豆を蒸し煮に
している様子です。

我が家のおすすめ料理

～うま味を生かした減塩料理レシピ～

夏野菜のネバネバ丼

《鯉淵小学校 5年生 児童考案レシピ》

《材料（約4人分）》

・ごはん	茶碗4杯
・オクラ	10本
・納豆	3パック
・しそ	10枚
・モロヘイヤ	1束
・きゅうり	2本
・醤油	大さじ1
・ごま油	少々
・ごま	少々
・納豆のタレとからし	

《作り方》

- ①オクラとモロヘイヤを熱湯でさっと茹でる。
- ②①と、しそ、きゅうりをみじん切りにする。
- ③②と納豆を混ぜ合わせる。
- ④③にAの調味料を全て合わせ、よく混ぜる。
- ⑤④をごはんにのせて完成！

★おいしく減塩するポイント★

ごま、ごま油でコクを出すと味に深みが出て、おいしく減塩できます。

納豆の日に合わせ、ご家庭でも作ってみてください。
夏野菜たっぷりで栄養満点です！



給食だより紹介



*共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

5月23日(金)～6月19日(木)までの100件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。