

鳥取県

学校給食会だより

令和7年7月11日

HPアドレス: <https://www.togk.or.jp>

7月号 (No.284)

(公財) 鳥取県学校給食会

鳥取市安長字前内387-1

(TEL) 0857-23-7084

(FAX) 0857-27-8040

E-mail: kenkyu@togk.or.jp

令和7年度定時評議員会の開催について

去る、6月25日(水) 令和7年度定時評議員会を開催しました。令和6年度の事業報告及び決算報告につきまして、ご承認いただきましたことを報告いたします。また、この度の評議員会終結をもちまして現役員の任期が満了となり、新しい理事・監事が就任されました。

今後も公益財団法人として、学校給食の発展充実と子ども達の健やかな心と身体の育成のため食育支援事業を行っていきたいと思います。

夏休みまであと少しとなりました。今年も暑い暑い夏の到来です!

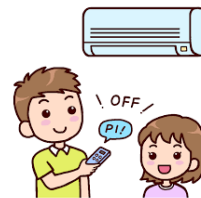
体調を崩さないように、少しずつ暑さに体を慣らしていくことも必要です。暑さに体を慣れさせていくことを「暑熱順化」といいます。汗には体温を調節する大切な役割があり、子どもの頃に汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が動かなくなってしまう。遊ぶ時には、水分摂取と汗を拭くタオルやハンカチを忘れないようにしましょう。

暑さになれるために効果的な3つのこと!

① 軽い運動をする



② エアコンを使い過ぎない



③ お風呂(湯舟)につかる



汗をかくて、暑さに強い体をつくろう!

もうすぐ夏休み! 健康な生活のための約束

★休みの日も早寝早起き



★冷たいものを食べ過ぎない



★汗をかいたらこまめに拭く・着がえる



★エアコンのきいた部屋に

こもりすぎない



★お手伝いや運動をして

体を動かす



★3度の食事をしっかり、

おやつは控えめにする



学校給食レシピ紹介

NO.28 もずくのみそ汁

【材料(4人分)】

冷凍もずく..... 70g

だいこん..... 120g

しめじ..... 30g

にんじん..... 30g

こまつな..... 20g

だし汁..... 600ml

みそ..... 30g



【ポイント】

つるりとした食感とのだごしがみそ汁などの汁物によく合います。もずくは加熱し過ぎるとぬめりが出てくるので、仕上げに加えるのがポイントです。

【作り方】

- ① 冷凍もずくは解凍し、水洗いしておく。
- ② だいこん、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。
- ③ しめじは小房にわける。こまつなは2cm程度に切る。
- ④ 小鍋にだし汁、②の材料を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ①と③の材料を加え、火が通ったらみそを溶き入れる。
- ⑥ 沸騰する前に火を止める。



鳥取県学校栄養士協議会提供

夏の飲み物 なにがいい?

暑い夏はこまめな水分補給が大切と言いますが、いったいどんな飲み物を飲むのが良いのでしょうか? いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、その時にあった飲み物を選ぶようにしましょう。

麦茶

ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため飲みすぎに注意。日常的な水分補給に向きません。

牛乳・ジュース

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

経口補水液

大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質(イオン)濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。



もずくは、昆布やわかめなどと同じ海藻の仲間で、海中では褐色をしていますが、熱湯でゆでると緑色になります。独特のぬめりとツルンとした食感をしていて、酢の物や汁物、天ぷらなどいろいろな調理方法で美味しくいただける食材です。もずくには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれており、食物繊維も豊富です。また、もずくのぬめりには、がんや糖尿病予防にも期待できる成分が含まれています。

このように栄養豊富なもずくパワーで、暑い季節も健やかに乗り切りましょう。



夏野菜クイズ

~なんの野菜の花でしょう~

育つ途中で、花が咲く野菜があります。次の花はなんの野菜の花でしょう?

①



②



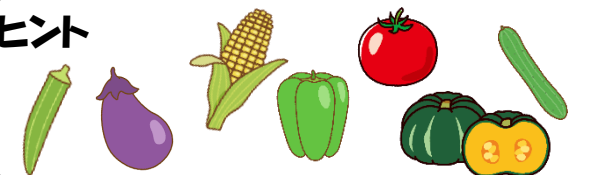
③



④



ヒント



* 答えは来月号でお伝えします。