

7月給食だより

令和8年7月
つくばみらい市立学校給食センター
住所：つくばみらい市中原11
TEL:0297-52-2338
FAX:0297-52-2036

もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中も規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

夏休み中の食生活

1 朝ごはんを欠かさず食べる



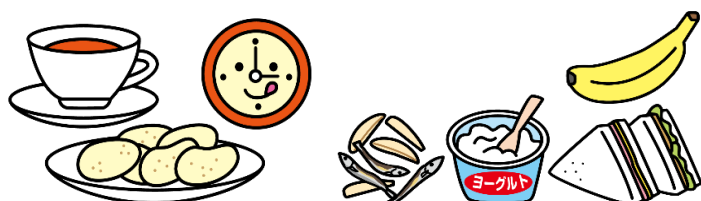
◆夜更かしをせず、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

2 こまめに水分補給をする



◆冷房をつけた部屋では、のどの乾きを感じにくくなることがあります。のどが乾く前に、意識して水分補給をしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける



◆食べる時間と量に気をつけましょう。おやつは、不足しがちな栄養素を補うものがおすすです。

4 「カルシウム」を意識してとる



◆給食がない日は、カルシウムが不足している人が多いという調査結果があります。給食で飲まなかった分の牛乳を家庭で飲んだり、カルシウムの多い食品を食事に取り入れたいしょう。



春雨サラダ

Aブロック 16日 Bブロック 15日

《材料》 4人分 (小学校3・4年生×4人分)

春雨	18g	
もやし	40g	
にんじん(干切り)	30g	
きくらげ(乾燥・干切り)	1.6g	
ホールコーン(缶詰等)	20g	
きゅうり(干切り)	50g	
ハム(干切り)	24g	
A	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酢	大さじ1弱
	ごま油	小さじ1/2
	白いりごま	小さじ2

《作り方》

- ① 春雨は表示時間どおりにゆで、冷水にとる。
- ② もやし・にんじん・水戻ししたきくらげはゆで、冷ましておく。
- ③ ①～②の水気をしっかり絞る。春雨が長い場合は、食べやすい長さに切る。
- ④ Aを合わせ、③・ホールコーン・きゅうり・ハムをあえる。

※ 給食では、きゅうり・ハム・調味料等も加熱しています。



こちらのレシピはクックパッドに掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。



みらいんそう®

つくばみらい市の給食については、
市ホームページで紹介しています。
ぜひご覧ください。



学校給食センター MIRAI-LUNCH