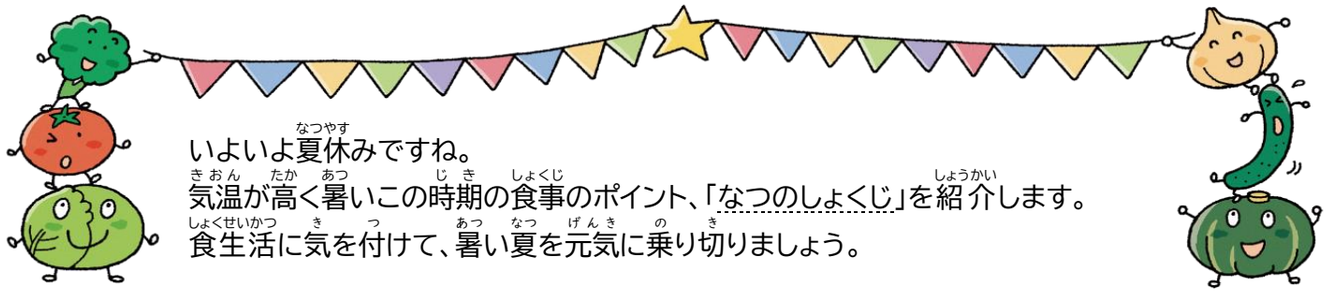
東部地域食育だより　令和７年７月　NO.2　夏休み前号

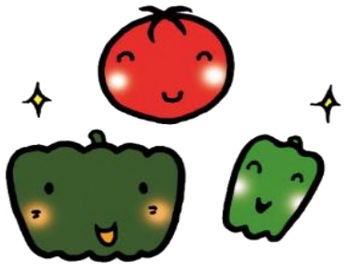
すくうるらんち

東部地域栄養教諭・学校栄養職員



いよいよ夏休みですね。
気温が高く暑いこの時期の食事のポイント、「なつのしょくじ」を紹介します。
食生活に気を付けて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

な



なっ野菜を食べよう

旬の夏野菜には、熱中症予防に役立つビタミンやミネラル、水分が豊富に含まれています。夏野菜をしっかり食べましょう。

つ

つめたいものの とりすぎに 気をつけよう

冷たいものばかり食べていると胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。とりすぎに注意しましょう。

の

のむなら お茶や牛乳にしよう

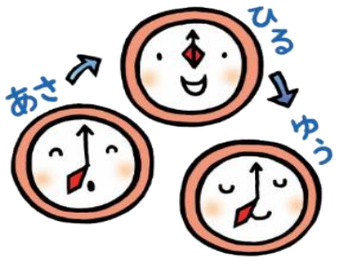
水分補給は大切ですが、ジュースに含まれる砂糖には注意が必要です。お茶や牛乳を飲みましょう。

しょく

しょくじは3色そろえよう

赤・黄・緑の３つのグループの食品をそろえ、栄養バランスを整えましょう。そうめん等のめん類を食べる時には、たんぱく質も一緒にとるようにしましょう。

じ



じかんを決めて 1日3食、食べよう

なるべく同じ時間に食事をして、生活リズムを整えましょう。特に、朝食は大切です。

食欲がないときは？

香辛料や香味野菜を利用してみましょう。
特有の香りやピリッとした刺激で食欲がアップします。

お米を使った朝食献立コンクール（2人1組）

朝ごはん！

応募申込期日　令和７年9月10日(水) 必着
書類審査を通過した６組が本選に出場できます

本選開催日　令和７年11月29日 10:30～
会場　伯耆しあわせの郷(倉吉市)

詳しくはHPをご覧ください。
https://www.togk.or.jp/

お問い合わせ先　(公財)鳥取県学校給食会　TEL 0857-23-7084

主催　公益財団法人　鳥取県学校給食会
後援　鳥取県教育委員会　鳥取県学校栄養士協議会
JA グループ鳥取　鳥取県 PTA 協議会

夏休みは、朝食を食べないという人はいませんか？
あわただしい朝でも簡単に作れる朝食レシピを紹介しますので、
ご家庭でもぜひ作ってみてください。

ちりめんじゃこのふりかけ

【材料】４人分

ちりめんじゃこ	60g
花かつお	10g
白ごま	大さじ３
★砂糖	大さじ３
★濃口しょうゆ	大さじ３
★みりん	大さじ１
★酒	小さじ２

【作り方】
① ちりめんじゃこはさっと湯通しし、ザルに上げて湯を切っておく。
② ★を鍋に入れ、軽く煮立ったら①を入れて煮詰める。
③ 煮汁がほとんどなくなったら花かつおと白ごまを加え、よく混ぜる。

不足しがちなカルシウムなどの栄養素を補うことができます。
おにぎりにしても美味しそうですね！

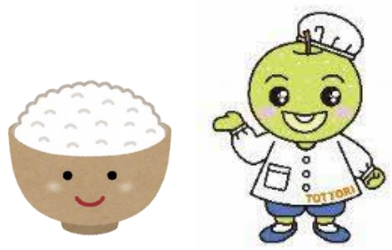
チーズこんぶご飯

【材料】１人分

ご飯	１杯
スライスチーズ（加熱用）	１枚
塩昆布	ひとつまみ
すりごま	少々

【作り方】
① 炊きたてのご飯にスライスチーズをのせ、チーズがとけるまで混ぜる。
② 塩昆布、すりごまを加えて混ぜる。

ごまを加えることで、さらに栄養価が高まります。
また、カルシウムもしっかりとれるレシピです。



スペイン風オムレツ

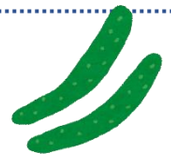
【材料】４人分

にんじん	１/２個
じゃがいも	小１個
たまねぎ	１/４個
ピーマン	１個
ベーコン	50g
油	大さじ １/２
鶏卵	３個
塩	小さじ１
ケチャップ	適量

【作り方】
① にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ピーマンを1cm角のさいの目切りに、ベーコンは1cm幅に切っておく。
② ボウルに卵と塩を入れ溶きほぐしておく。
③ フライパンに油をひき、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ピーマンを入れ、色が変わる程度炒めたらベーコンを入れ軽く炒める。
④ ③に②を入れ半熟状になるまでかき混ぜたらふたをする。底が固まったら上下をひっくり返し、ふたをとって焼き上げる。

お好みでケチャップをかけていただきます。
中の具はトマトやズッキーニでもOK!
上にチーズをのせてもおいしいです。

きゅうりのカレー炒め



【材料】２人分

きゅうり	１本
豚ロース肉	50g
にんにく	１片
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
カレー粉	小さじ１
オリーブ油	小さじ２

【作り方】
① きゅうりは塩をふって板ずりにし、6cmほどの幅に切り、縦に4～6等分ほどのスティック状に切る。
② 豚肉は、スティック状に切る。
③ フライパンにオリーブ油とすりおろしたにんにくを入れ、中火にかけ香りを出す。
④ ③に②を入れ、塩・こしょうを加え、ほぼ火が通ったら①を入れてさらに炒めて、カレー粉を加えて炒める。

カレーの風味が、食欲を高めます。
また、夏野菜のきゅうりをたくさん食べることができ、
夏バテ防止におすすめです。

トマオニサラダ

【材料】４人分

トマト	１個
たまねぎ	１/２個
★マヨネーズ	大さじ２
★酢	大さじ１
★砂糖	小さじ１

【作り方】
① トマトは薄切りにする。たまねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
② ★を混ぜておく。
③ たまねぎの水を切り皿に盛り、上からトマトを盛り付ける。
④ ★を③にかける。

※トマトとたまねぎの量は、お好みで増減してください。
紫たまねぎを使うと、辛味が少なく食べやすくなります。

前日の夜に作り、ドレッシングをかけた状態でひと晩冷蔵庫でなじませても美味しく食べられます。その場合は水分が出やすいので、ふたつき容器に入れると安心です。刻んだ青じそをそえるなど、アレンジしてもいいですね。