



8月 食育だより

令和8年 夏休み号
大府市教育委員会

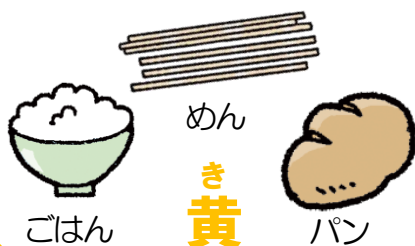
学校が長い休みに入ると、お弁当を食べることが増える人も多いのではないのでしょうか。お弁当には、さまざまな料理が入っていてわくわくする人も多いと思います。お弁当は、好きなおかずを楽しむだけではなく、元気に過ごすための栄養素をとる大切な食事です。「黄・赤・緑」の食べ物や、「主食・主菜・副菜」の料理をそろえることで、栄養バランスの整ったお弁当になります。

お弁当を作るときの3つのポイント

① 黄・赤・緑を意識しよう

食べ物には、それぞれ体の中で違う働きがあります。お弁当や食事に「黄・赤・緑」の食べ物をそろえることで、栄養バランスが整いやすくなります。

エネルギーになる



からだをつくる



体の調子を整える



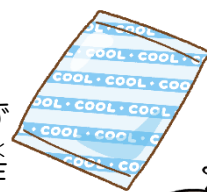
② 主食・主菜・副菜を「3・1・2」で詰めよう



食べ物の働きに加え、食事の基本となる「主食・主菜・副菜」の組み合わせを考えてみましょう。お弁当には、黄の食べ物を使った主食、赤の食べ物を主に使った主菜、緑の食べ物を主に使った副菜をバランスよく詰めることが大切です。主食をお弁当箱の半分に詰め、残った半分を3等分し、主菜を1、副菜を2の割合で詰めると栄養バランスが整います。

③ 食中毒に気をつけよう

夏は特に、食べ物が傷みやすいです。お弁当を外に持っていくときは、必ず保冷剤と一緒に入れていきましょう。また、菌が増えやすいので、お弁当を作るとき、食べる前には手洗いを忘れないようにしましょう。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の3日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とします。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。



適塩！

お弁当おすすめレシピ

今回は、食塩相当量が高くなりやすいお弁当の料理を、適塩で紹介します。
適塩でおいしいお弁当レシピを、ぜひ作ってみてください。

★材料・分量はいずれも中学校のレシピを4人分で示しています★

★手羽先風から揚げ★

【材料】

・鶏モモ肉	240g
・酒	4.0g
・片栗粉	20g
・揚げ油	適量
・にんにく (チューブでもよい)	0.4g
・白いりごま	3.2g
◎しょうゆ	12g
◎三温糖	8.0g
◎黒こしょう	0.04g
◎水	8.0g

おすすめポイント！

給食でから揚げを手羽先風にアレンジしました。甘辛いたれとスパイスが香る、冷めてもおいしいお弁当にぴったりの一品です。

【作り方】

- ① 鶏モモ肉は一口大に切り、酒をもみこんでおく。
- ② 鍋に揚げ油を入れて170～180℃に温める。
(箸をさして泡が出るくらい)
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ④ 別の鍋にすりおろしたにんにく、◎を入れて加熱する。
- ⑤ 揚げた鶏もも肉に④をかける。



食塩相当量
約 0.5g

★ツナ入り卵焼き★

【材料】

・卵	4 個
・ツナ	1 缶
・ねぎ	20g
・片栗粉	2.0g
◎酒	4.0g
◎うすくちしょうゆ	4.8g
◎三温糖	2.0g

おすすめポイント！

お弁当の定番の卵焼きです。ツナを入れることで、調味料が少なくても適塩でおいしく食べることができます。

【作り方】

- ① 卵、ツナ、ねぎ、片栗粉、◎を混ぜ合わせる。
- ② フライパンに分量外の油を薄くぬり、①を全体に広げ、
フタをして弱火で焼く。
- ③ 表面が固まってきたらひっくり返して焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り分ける。



食塩相当量
約 0.5g

★キャベツと塩昆布のレモンあえ★

【材料】

・キャベツ	160g
・にんじん	20g
・塩昆布	1.2g
◎うすくちしょうゆ	6.8g
◎三温糖	3.6g
◎レモン果汁	4.0g

おすすめポイント！

塩昆布、レモン果汁と野菜をあえることで、減塩でおいしく食べることができます。夏にさっぱり食べやすいです。

【作り方】

- ① キャベツは厚めの千切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に水とにんじんを入れて火にかけ、沸騰したら
キャベツを入れてゆでる。
- ③ ②の水気を切り、よく冷やし、塩昆布と◎であえる。



食塩相当量
約 0.4g

おおぶし 大府市ホームページの給食レシピもご活用ください！

おおぶし 大府市のホームページでは、【学校給食お勧めレシピ】として
えいようきょうゆ きゅうしょくちょうりいん すず けいさい
栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。
てきえん かんてん ちょうみりょう ぶんりょう しょくざい みなお
適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しを
らん かてい ため
しています。ぜひ、ご覧いただき、ご家庭でもお試しください。

