



8月 食育だより

令和7年 夏休み号
大府市教育委員会

「肥満」や「やせ」を予防するために規則正しい生活習慣を！

毎日暑い日が続いていますが、好き嫌いせず何でも食べていますか？適度に運動をしていますか？

偏った食事や運動不足は、「肥満」につながりやすいです。子どものころの太りすぎは、大人の「肥満」につながる可能性があります。また、大人になってから生活習慣病の原因にもなります。生活習慣を見直してみよう。

家族で取り組もう

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など

こんな生活していませんか？

外遊びが減少

ながら食べをする

太る

動くのがおっくう



このような生活を続けていては、太りやすくなります。
望ましい生活習慣を身に付け、悪循環から抜け出しましょう。



無理なダイエットを続けると…

もっとやせたいと思い、食事を抜いたり、栄養バランスの偏った食事をしたりしていませんか？これらは、極度の「やせ」につながりやすいです。成長期のうちから必要のないダイエットをしてしまうと、将来にわたって健康を害する場合も出てきます。

成長しにくくなる



貧血



便秘



肌荒れ



骨がもろくなる



☆健康的な体づくりのポイント☆

食事

栄養バランスのよい食事を1日3食を食べるようにしましょう。



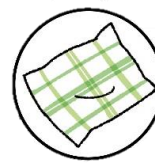
運動

適度に体を動かしましょう。
熱中症にならないように水分補給も忘れずに！



睡眠

睡眠時間の目安
小学生：9～12時間
中学生：8～10時間
早寝早起きを意識しましょう。



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。



てきえんきゅうしょく 適塩給食おすすめレシピ！

ざいりょう ぶんりょう ちゅうがっこう
★材料・分量はいずれも中学校の
にんぶん じゅうりょう グラム しめ
レシピを4人分の重量（g）で示
しています★

★キャベツと塩昆布のレモンあえ★

【材料】

・キャベツ	90
・ささみオイル漬け	40
・にんじん	15
・塩昆布	2
◎しょうゆ	4
◎三温糖	1.5
◎レモン果汁	3

【作り方】

- ① キャベツは厚めの千切り、にんじんは千切りにし、ゆでて粗熱をとる。（電子レンジを活用してもよい。）
- ② ささみオイル漬けのオイルをきっておく。
- ③ ①にささみオイル漬けと塩昆布を混ぜる。
- ④ ③に◎の調味料を入れ、混ぜ合わせる。

おすすめポイント！

しおこんぶ み かじゅう さんみ
塩昆布のうま味と、レモン果汁の酸味で
さっぱりおいしく食べられます。

食塩相当量
約 0.3g

★トマトソース★

【材料】

・ダイストマト缶	20
・トマトケチャップ	12
・たまねぎ	20
・にんにく	0.8
◎三温糖	6
◎ソース	2
◎赤ワイン	2
◎水	4
・片栗粉	1.2

おすすめポイント！

さかな とりにく あ しゆん
魚や鶏肉、ハンバーグなどにもよく合います。旬のトマト
を生かしたソースです。
ダイストマト缶の代わりに生のトマトを使ってもよいです。

【作り方】

- ① 玉ねぎは、みじん切りにする。にんにくは、すりおろす。
- ② フライパンで、玉ねぎとにんにくを炒める。
- ③ ②に火が通ったら、ダイストマト缶、トマトケチャップを加える。
- ④ ③に◎の調味料等を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 分量外の水で片栗粉を溶き、④に加えてとろみをつける。

食塩相当量
約 0.1g

★かぼちゃとツナのチーズ焼き★

【材料】

・かぼちゃ	220
・ツナ缶	80
・玉ねぎ	40
・シュレッドチーズ	90
・こしょう	少々

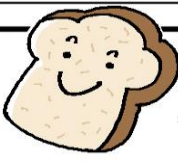
【作り方】

- ① かぼちゃは、短冊に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 玉ねぎは、薄くスライスし、しんなりするまで炒める。
- ③ ①、②、ツナ（水気切る）、チーズ半量、こしょうを入れ、混ぜ合わせ、クッキングシートをしいた天板にのせる。その上に残りのチーズをのせて、オーブンで焼く。（200℃で約10分）

おすすめポイント！

えん み あじ た
チーズの塩味とツナの味で、とてもおいしく食
べられます。子どもたちにも大人気です。

食塩相当量
約 0.5g



おおぶし
大府市ホームページの
きゅうしょく かつよう
給食レシピもご活用ください！



おおぶし がっこうきゅうしょく すす
大府市のホームページでは、【学校給食お勧めレシピ】
えいようきょうゆ きゅうしょくちやうりいん すす けいさい
として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 ちやうみりやう ぶんりやう 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しています。
ぜひ、らん かてい ため
ご覧いただき、ご家庭でもお試しください。

