

しょくいく 食育だより

令和8年度7月

鞍手町学校給食共同調理場

◆◆◆学校給食で博多和牛が登場しました！◆◆◆



6月29日(月)のこんだて
・ごはん・牛乳
・博多和牛の焼肉風炒め・キムチスープ
・アセロラゼリー

この日の博多和牛は、給食で使う肉を納品していただいている「株式会社エム・ケイ食品」さんより無償で提供していただきました。

博多和牛の無償提供は今回で2回目で、鞍手町の小中学校全校で感謝しておいしくいただきました。

鞍手町の子どもたちのために、ありがとうございました！



当日の朝、肉がたくさん納品されました。
その重さ、全部でなんと64kg!!

給食センターの調理員さんも、
おいしく調理できるようがんばって
くださいました！



給食レシピ紹介

ぜひ博多和牛で作って食べてみてください！
もちろん普通の牛肉でもOKです♪

＜材料＞給食の量4人分

- 牛肉スライス…200g
- 人参…30g
- 玉ねぎ…90g
- キャベツ…100g
- ピーマン…20g
- 油…適量
- 塩、こしょう…少々
- おろしにんにく…少々
- 焼肉のタレ(好みの種類で) …大さじ2

＜作り方＞

- ①人参、ピーマンはせん切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②牛肉に分量の半分の焼肉のタレで下味をつける。
- ③フライパンに油を熱し、肉を炒める。肉に火が通ったら、人参→ピーマン→玉ねぎ・キャベツの順で炒める。
- ④塩・こしょう、おろしにんにく、残りの焼肉のタレで味つけて、炒めて完成♪



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう		みず、お茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動しよう		早朝や夕方、涼しい時間帯に、ラジオ体操やウォーキングなどの適度な運動をしましょう。室内でできることをすることもおすすめです。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう		甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夜の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない日は、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！