



夏休みの生活習慣、ここに気をつけて！

日頃から毎日を元気に過ごすためには、バランスのとれた食事をとることが大切です。特に、暑くて食欲がない時は、冷たい物やさっぱりとしたものを選びがちですが、カレー粉などの香辛料やレモンや酢などで味にメリハリをつけると食欲がでます。



また、夜も寝苦しく十分な睡眠がとれないこともあります。食事を抜いたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になるので気をつけましょう。



めん料理は、具たくさんにしよう！



夏はめん料理がおいしい季節です。食欲がないからといってめんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。



野菜ジュースは野菜のかわいになるのかな？



暑くて食欲がない時は、野菜を食べずに野菜ジュースを飲めばよいと思っていないですか。

野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあります。野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。

給食レシピの紹介



ミネストローネ

材料（4人分）

じゃがいも	中 1/2 個
ベーコン短冊	40 g
にんにく	少々
にんじん	1/3 本
たまねぎ	小 1 個
キャベツ	2 枚
ホールトマト	80 g
ケチャップ	大さじ 1.5
ピューレ	大さじ 1
塩	小さじ 0.5
こしょう	少々
豚骨スープ	750 cc

作り方

- ① じゃがいもとにんじんはいちょう切り、たまねぎとキャベツは1 cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、ベーコンとにんにくを入れ軽く炒める。
- ③ ②にスープ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にざく切りにしたホールトマト、ケチャップ、ピューレを入れ、一煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

給食では、豚骨でスープをとっていますが、鶏ガラスープ等で代替可能です。その際、食塩量にご注意ください。

食の体験を広げよう！！

夏休み **食** イベントのお知らせ



同時開催

第40回 大和市学校給食展 & 第12回やまと食育フェア

毎年、大和市では夏休みに食への興味関心を深めてもらえるよう、イベントを開催しています。今年は**学校給食展**と**やまと食育フェア**を大和市文化創造拠点シリウスにて同時開催！世代を問わず、「食」と「健康」について楽しく学ぶことができるイベントです。詳細は市の広報誌やホームページでもお知らせします。この機会にぜひ、ご来場ください。

学校給食展の詳細
ホームページは
こちら↓



日時:令和8年8月1日(土) 10:00~15:30

場所:大和市文化創造拠点 シリウス (大和駅より 徒歩3分)

★どちらのイベントも、健康ポイント対象事業(各3ポイント)



大和市イベントキャラクター

ヤマトン

学校給食展

主催:大和市教育委員会

わくわく親子パン教室
in 学校給食展
(別途事前予約制)

各会場を全部回って
アンケートに答えると..
市内産野菜・加工品などを
プレゼント(4階)

数量限定・1家族1個



1階 サブホール

学校給食展(メイン会場)

- ・学校給食の各種展示で学べる
- ・給食関連業者の楽しいブース！
- 給食パンの販売
- 三種の牛乳飲み比べ体験
- はっ酵乳の試飲
- 大きな釜のかき混ぜ体験
- ・人気メニュー決選投票に参加

大和市文化創造拠点シリウス 会場内案内図

6F 生涯学習センター

5F

4F

健康度見える化コーナー
健康テラス

3F

2F

1F

サブホール・ギャラリー



やまと食育フェア

主催:大和市

4階 健康度見える化コーナー

「自分の身体を知ろう！」

体組成、ヘモグロビン、骨健康度、血管
年齢、肌年齢 など

※18歳以上が対象の測定器あり

4階 健康テラス

食育講座 (全3回)

楽しい食と健康のお話

市内農家や給食業者が登場！



1階 ギャラリー

展示と体験(メイン会場)

食に関する展示・紹介

フレイルチェック相談会 ほか



毎月19日は 食育の日

19
shokuiku

そうだ、食のイベントにでかけてみよう

大和市は、連携を深め、次の世代へつなげる食育を進めています
※大和市教育委員会より

今月の学校給食からのメッセージは

「そうだ、食のイベントにでかけてみよう」です。