

給食だより

令和6年7月
食育フードシステム
東北株式会社

梅雨が明け、日差しが強くなる季節となりました。
この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるため、
より一層気を配らなければなりません。
暑い夏を乗り越えるために、規則正しい生活を意識しましょう。

Q: 1日にどれくらいの水分が必要なの？

A: 普通に生活しているだけで、1日2.5Lの水が体から出ていきます。
食事や体内で作られる水分はおおよそ1.3L、
意識して摂らないと約1.2Lも足りないことに・・・！

水分補給はこまめにしよう！

夏野菜は水分をたっぷりと含みます！

いつもの水分補給にプラスコップ2杯を意識して、
野菜や果物など水分の多いものも食べよう！

☆手作り経口補水液レシピ☆



地産地消メニュー！

7/2 気仙沼産マグロカツ

【気仙沼産ビンチョウマグロ】の
繊維感が特長の生地を、
サクサクとした軽い
食感の衣で包みました。
お肉のカツとはまた違った
食感をお楽しみください。

7/5 セタメニュー

7/7はセタです。
お星さまの形をしたコロッケーや
カラフルなあられが
乗ったそうめんなど、
セタをイメージしました。

～夏を元気に過ごす食生活ポイント～

- 酸味を利用してさっぱり料理
- 冷たい料理を1品追加してみる
- 香り(しょうが、みょうが、しそなど)で食欲を増進させる

夏野菜そうめん



【材料】 そうめん1束 めんつゆ(2倍濃縮)大さじ2 揚げ油(適量)
なす1/2本 パプリカ(赤)10g パプリカ(黄)10g ベーコン1枚

【作り方】

- ①野菜は一口大、ベーコンは細切りにして油で揚げ、温かいうちに分量外のめんつゆで浸しておく。(粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす)
- ②そうめんを茹で、氷水にとって粗熱を取る。
- ③①と②をよく和えて完成♪

〈残食情報〉

5月に残食が多かったのは、鶏肉のトマト煮でした。
トマト煮には、ズッキーニやパプリカ、ナスや玉ねぎなどの野菜が入っています。
これらは夏野菜で、これからの暑い夏には身体を冷やしてくれる効果があります。
たっぷり煮込んで柔らかく食べやすいので、これからの季節に是非食べてみてください。

【7月の食材予定産地】

《野菜》ピーマン(茨城) 長ネギ(宮城) 白菜(茨城) ブロッコリー(香川)
きゅうり(宮城) しいたけ(山形) しめじ(新潟) ごぼう(青森) キャベツ(茨城)
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
《米》ひとめぼれ(山形)

SFS しょくいく
フードシステム東北

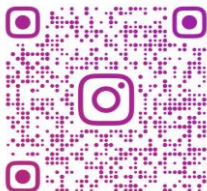
食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



カメラをかざすと弊社
公式Instagramが出ます。
フォローよろしくお願いします！