

7月8月 食育だより

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

参考:文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

旬の食べもの、とうもろこし

とうもろこしは、米や麦と同じイネ科の植物で、「世界三大穀物」の一つです。世界中でたくさんの品種が栽培されており、それぞれの特徴を生かして加工されています。日本で栽培されているのは、野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の産地です。お腹の調子を整える食物せんいや、夏バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含みます。

今月の食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。令和4年度1学期のテーマは「食と健康」で、7月はブルーベリーです。ブルーベリーには無機質やビタミンが豊富で、貧血予防や疲労回復に効果があり「ミラクルフルーツ」と呼ばれています。



おすすめ給食レシピ

つぼ漬け和え (一人当たり エネルギー 24kcal、食塩相当量 0.4g)

《材料:4人分》

- だいこん……………140g
- きゅうり……………80g
- 塩……………少々
- A 酢……………小さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- つぼ漬け……………20g
- 塩昆布……………3g

《作り方》

- ① だいこんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ポウルにだいこん、きゅうりを入れ、塩をまぶし、しんなりしたら水を切る。
- ③ ②の野菜とAの調味料、つぼ漬け、塩昆布を和える。

野菜を変えてもおいしいですよ。

今月のねらい 《好き嫌いしないで食べよう》

7月 予定献立表

日	曜	ポイントマーク	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校 ポイント	中学校 ポイント
1	金	☀️	中華五目ごはん	揚げ餃子	ほうれん草のサラダ 中華コーンスープ		663 2.3	835 3.2
4	月	☀️	うどん	タコdeたこやき	キャベツの梅香和え 肉うどんの汁	のむヨーグルト	612 2.0	750 2.2
5	火	🍃	玄米ごはん	鯖の照り焼き	はりはり和え 青汁	冷凍みかん	683 1.7	809 2.1
6	水	🍃	麦ごはん	夏野菜カレー、フランクフルト	海藻サラダ		717 2.4	886 3.0
7	木	☀️	麦ごはん	かき揚げ	金平ごぼう	天の川汁 マスカットゼリー	633 2.2	799 2.5
8	金	☀️	もち麦ごはん	豆腐ナゲット	大根サラダ	なすのみそ汁	587 2.0	737 2.5
11	月	☀️	麦ごはん	鶏とレバーのケチャップ和え	枝豆	沢煮椀 陶ウエハース	682 2.0	874 2.3
12	火	🍃	もち米入りごはん	照り焼きハンバーグ	高野豆腐の煮物	かぼちゃのみそ汁 すいか	640 2.2	773 2.8
13	水	🍃	食パン いちごジャム	瑞浪ポークのBBQソース	キャベツサラダ	キャロットスープ	603 2.0	760 2.7
14	木	☀️	麦ごはん	ししゃもの天ぷら	切り干し大根の煮付け	かみなり汁	655 2.0	819 2.3
15	金	☀️	瑞浪米ごはん	鮎の塩焼き	香りとえ	白吉みそ汁 メロンシャーベット	638 2.0	741 2.4
19	火	🍃	もち麦ごはん	かぼちゃ肉サンドフライ	五目大豆	えのきのすまし汁 ブルーベリー	670 1.8	790 2.2
20	水	☀️	麦ごはん	生揚げのそぼろあんかけ	煮浸し	赤だし ヨーグルト	674 1.7	829 2.2

8月 予定献立表

29	月	☀️	麦ごはん	豆腐ナゲット	切り干し大根の煮付け	沢煮椀	601 1.5	794 1.8
30	火	☀️	昆布めし	鶏肉の唐揚げ	煮豆	白吉みそ汁	740 2.4	910 2.9
31	水	🍃	麦ごはん	瑞浪井の貝	つぼ漬け和え	呉汁 みかんゼリー	680 2.0	855 2.6

9月 始めの予定献立表

1	木	☀️	麦ごはん	豚肉のバラ焼き	香りとえ	かぼちゃのみそ汁	587 2.0	763 2.6
2	金	🍃	玄米ごはん	竹輪の磯辺揚げ	くきわかめの金平	たぬぎ汁 白いミルクプリン	711 2.2	833 2.8

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

7月・8月の岐阜県産品使用予定

岐阜県産品使用予定 精白米…“こしひかり”使用 パン、ソフトめん…岐阜県産小麦粉50%使用、うどん…岐阜県産小麦粉100%使用
豚肉、あゆ、こまつな、だいこん、トマト、にんじん、ほうれんそう、もやし、生揚げ、小麦粉
牛乳、大豆、豆腐、油揚げ、トマトケチャップ、冷凍みかん
瑞浪市産品使用予定 米、米粉、もち麦、瑞浪ポーク、日吉みそ

瑞浪市 給食写真 🔍 検索 学校給食センターでは毎日の給食写真を瑞浪市のHPに掲載しています。

ポイントマークの説明

<p>🌟 食事の重要性 食事をするのは楽しく心を豊かにしてくれることを感じる</p>	<p>☀️ 心身の健康 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる</p>	<p>🍴 食品を選択する能力 知識や情報をもとに、自ら判断する</p>
<p>🍃 感謝の心 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる</p>	<p>🤝 社会性 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む</p>	<p>🍷 食文化 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にす</p>

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※☉は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※☉は委託麦ごはんです。