

7・8月食育だより

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり摂って、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。
★主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを考えて食べましょう。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

おすすめ給食レシピ チョコタフィー

一人当たり:エネルギー 89kcal、食塩相当量 0.0g

《材料:4人分》
水…大さじ1 砂糖…25g ココア(純正)…4g
炒り大豆…60g

《作り方》

- 鍋に砂糖と水を入れて煮立たせてから、ココアを加えて煮溶かす。
- ①の中に、炒り大豆を入れてかき混ぜる。
- ドロツとしてきたら、火を止めて、うちわなどでおおぎながら手早く混ぜ、パラパラになるまで冷ます。

※ココアをきな粉に変えれば、きなこ豆もできます。他にも、抹茶など色々な味で試してみてください。

季節の食べ物クイズ

にんにく

Q. にんにくを日本で一番生産している都道府県はどこでしょう?

- 青森県
- 沖縄県
- 広島県



A. 答えは、①

青森県では、古くから栽培され、日本の生産量の半分以上を生産しています。茎や葉の部分も食べることができます。

にんにくは、古代エジプト時代にすでに栽培されていて、その強い香りを肉の臭み消しとして料理に使うなど、香辛料として古くから世界各地で使われています。

2023年 7月・8月 学校給食予定献立表

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015
FAX 66-1120

7月 予定献立表

日曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校 エネルギー 塩分	中学校 エネルギー 塩分
3月	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	ハヤシチュー	オムレツ	キャベツのサラダ かみかみ大豆	661 2.3	849 2.9
4火	さけな鮭菜めし	さけな鮭菜めし	とりにくからあ鶏肉の唐揚げ	きんときまめあまに金時豆の甘煮	こもくじる五目汁	721 2.0	858 2.7
5水	半夏生の献立	むぎ麦ごはん、味付けのり	さばしおや鯖の塩焼き	こうやどうるにもの高野豆腐の煮物	ひよししる日吉みそ汁	668 1.6	847 1.9
6木	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	しゅうまい	ちゅうか中華サラダ	わかめスープ のむヨーグルト	566 1.8	731 2.4
7金	七夕の献立	こんが昆布めし	ささみのレモン風味	あおかか和え	あまがわじる天の川汁 たなばた七夕ゼリー	637 2.0	753 2.4
10月	ソフト麺	ソフト麺	ツナトマトソース	イタリアンサラダ	チョコタフィー	674 1.6	864 2.2
11火	みずなみまい瑞浪米ごはん	みずなみまい瑞浪米ごはん	さわらづや鯖の漬け焼き	ごぼうのサラダ	なすのみそ汁 アイスクリーム	644 1.6	730 2.0
12水	まる丸パン	まる丸パン	てや照り焼きハンバーグ	ポイルサラダ	えーびーレーABCスープ	557 2.7	703 3.7
13木	むぎ麦ごはん、納豆	むぎ麦ごはん、納豆	ちくわいそべあ竹輪の磯辺揚げ	ひたお浸し	さわにわん沢煮椀	634 1.6	789 1.8
14金	キムチチャーハン	キムチチャーハン	いか焼き	かふうあ華風和え	ワンタンスープ あんりんふうフルーツ杏仁豆腐	596 2.2	710 2.5
18火	ナン	ナン	なつやさい夏野菜キーマカレー	だいずこさかな大豆と小魚のあえもの	かいそう海藻サラダ	640 3.1	766 3.9
19水	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	みずなみ瑞浪ポーノポークのバラ焼	いろどあ彩りし和え	みそけんちん汁 れいとう冷凍みかん	638 1.8	813 2.4

8月 予定献立表

29火	げんまい玄米ごはん	げんまい玄米ごはん	とりにくや鶏肉のあぶり焼き	ひじきの煮付け	とんじる豚汁	645 2.2	766 2.7
30水	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	びびんば	ナムル	ちゅうか中華コーンスープ	625 2.2	802 2.5
31木	むぎ麦ごはん	むぎ麦ごはん	さわらさいきょうや鯖の西京焼き	こもくだいず五目大豆	ゆば湯葉のすまし汁 みかんゼリー	660 1.9	812 2.2

9月 始めの予定献立表

1金	チキンライス	チキンライス	ホキのレモン風味	ごぼうのサラダ	オニオンスープ	637 2.3	797 3.0
4月	ラーメン	ラーメン	やぎょうざ焼ぎ餃子	ちゅうか中華サラダ	しょうゆラーメンの汁 しろ白いミルクプリン	677 2.7	861 3.6

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

食育の日の献立

毎月19日は食育の日です。1学期のテーマは「野菜をたくさん食べよう」です。今月の食育の日の献立は、小学校は約151g、中学校は約193gの野菜が使われています。理想的な野菜の摂取量は1日350g以上です。野菜には、緑黄色野菜や淡色野菜があります。色々な野菜を組み合わせる食べましょう。



食育の視点のマークの説明

- 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と感じる
- 心身の健康** 栄養的な意味を知り、興味をもって食べる
- 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
- 社会性** 食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に

#瑞浪市 #給食センター 🔍 検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。

