

7・8月食育たより

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		水が麦茶を少しずつ、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		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。 炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
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		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、 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・夕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らう		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		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。 牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとり ましょう。

黒糖焼き

1人分:エネルギー 135kcal、食塩相当量 0.4g

《材料:4人分》

- 豚もも肉……………250g
- サラダ油……………適量
- (下味用)
- 酒……………小さじ2
- しょうが……………少々

(調味料)

- 黒糖……………小さじ4
- 酒……………小さじ4
- 濃口しょうゆ…小さじ2
- 水……………40cc

《作り方》

- ① 生姜はすりおろし、豚肉に下味を付ける。
調味料を混ぜ合わせて、砂糖を溶かす。
- ② 下味をつけた豚肉を、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ ②の豚肉に火が通ったら、フライパンに調味料を入れて味付けをする。

トンテキ

1人分:エネルギー 230kcal、食塩相当量 1.0g

《材料:4人分》

- 豚ロース肉(厚め)…4枚
- サラダ油……………適量
- (下味用)
- 酒……………小さじ2
- 塩・こしょう……………少々

(調味料)

- にんにく……………1片
- しょうが……………少々
- 濃口しょうゆ…大さじ1
- みりん……………大さじ1
- ウスターソース…大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- でんぷん……………小さじ1/2
- 水……………40cc

《作り方》

- ① にんにくと生姜をすりおろす。
豚肉に下味を付ける。
- ② 下味をつけた豚肉を、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ ②の豚肉に火が通ったら、一度取り出す。
同じフライパンにすりおろしたにんにくと生姜、調味料を入れて、煮詰める。
- ④ ③で取り出した豚肉をフライパンに戻し、たれをよくからめる。

※お肉の量に合わせて、調味料や水の量を調節してください。

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	中学校	エネ
1	水		麦ごはん(委)	揚げ豆腐の肉みそかけ	香りとえ	たぬき汁	622	1.9	770	2.3
2	木		麦ごはん(委)	たこといかの唐揚げ	寒天サラダ	豚汁	617	1.7	760	2.1
3	金		中華五目ごはん	しゅうまい	にんじんサラダ	チンゲン菜のスープ	624	2.6	794	3.5
6	月		うどん	竹輪のお好み揚げ	ひじきの煮付け	ひよこめそうごんの汁	624	2.0	805	2.8
7	火		枝豆ごはん	鶏肉のねぎだれかけ	いりおから	天の川汁	625	2.0	799	2.6
8	水		食パン	ホキのトマトソース	ごぼうのサラダ	ジュリエンスープ	616	2.8	774	3.6
9	木		麦ごはん(委)	瑞浪ポーポークの黒糖焼き	ゴーヤチャンプル	もずくスープ	608	1.8	751	2.2
10	金		玄米ごはん(小)納豆ふりかけ	鱈の南蛮漬(中)納豆(学)	彩りとえ	豆腐のすまし汁	591	2.1	814	2.9
13	月		ソフト麺	ウインナー	コールスロー	ツナトマトソース	652	1.9	793	2.5
14	火		もち米入りごはん	トンテキ	ポテトサラダ	かみなり汁	624	1.7	824	2.2
15	水		麦ごはん(委)	鯖の照り焼き	梅風味塩昆布和え	白みそ汁	619	1.9	748	2.3
16	木		ナン(学)	夏野菜のキーマカレー	福神漬和え	大豆と小魚の和え物	642	3.0	760	3.6
17	金		瑞浪米ごはん	鶏肉の唐揚げ	金平ごぼう	じゃがいものみそ汁	629	1.7	816	2.2

8月 予定献立表

31	月		麦ごはん(委)	和風おろしハンバーグ	おかか和え	青臭汁	607	2.1	750	2.6
----	---	--	---------	------------	-------	-----	-----	-----	-----	-----

9月 予定献立表

1	火		もち米入りごはん	鯖のソース煮	土佐酢和え	赤だし	645	1.9	828	2.4
2	水		麦ごはん(委)	ドライカレー	ごぼうサラダ	ABCスープ	633	2.0	777	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。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。今年のテーマは、「野菜を食べよう」です。
旬の夏野菜を積極的に食べ、夏バテを予防しましょう。

食育の視点のマークの説明

- 食育の重要性: 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる
- 心身の健康: 栄養学的な意味を知り、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
- 食文化: 食品を選択する能力
- 食文化: 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

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。「#瑞浪市 #給食センター」で検索
瑞浪市公式ホームページの学校給食「給食写真」よりInstagramに進むことができます。

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

