給 食 だ より 7 月 号

7月の地産地消

米 じゃがいも たまねぎ にんにく とうもろこし 干ししいたけ 若さのみそ ゆずみそ だいず ちりめんじゃこ

7月のかみかみ献立

6日(木)ひよこ豆のスープ とうもろこし

13日(木) じゃこのカミカミサラダ

もうすぐ夏休みがやってきます。長期の休みは不規則な生活になりがちですが、成長が著しい子ども達は、自分の 適量をバランスよく規則正しく食べることが大切です。このことは、暑さに負けない体づくりにもつながります。毎 日の食事作りに悩んだら、ぜひ毎月の献立表を参考にしていただけたらと思います。

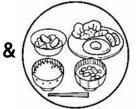
***** 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう ******



元気ポイントの

まずは 早起き&朝ご飯





元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。 また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要。まずは、この2つをしっかり守るようにしましょう。

元気ポイント②

水分補給をしよう



普段の水分補給は水や麦茶で十分ですが、運動などでたくさん汗をかくときは、ミネラルを補給するためにスポーツドリンクを薄めて飲むことをおすすめします。



間食は時間と量を



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、 夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。

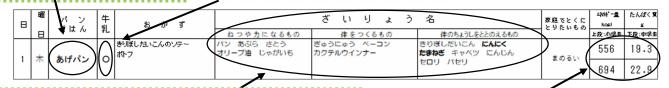
☆ 献立表 ここに注目! ☆

毎月配布している献立表の見方を掲載します。

毎日必ず主食があります。主食には 炭水化物が多く含まれ、運動したり 勉強したりするための大切なエネル ギー源です。 カルシウムがたくさん含まれる牛乳またはジョアを毎日出しています。休み中はカルシウムが不足しがちになるので、牛乳や乳製品を積極的にとりましょう。



給食では、このようなことに気を つけて献立を考えています。 ご家庭での食事作りの参考にして ください。



材料は、三色食品群の「黄」「赤」「緑」の3つのグループに分けて記載しています。特に、緑の食材(体のちょうしをととのえるもの)は多くの種類を使っており、**市内産の食材**や旬の食材を積極的に取り入れています。

エネルギー量やたんぱく質の量は、文科省策定の「学校給食摂取基準」を元に、毎日基準値に収まるよう考えています。(※摂取基準はあくまで全国平均であり、必要量には個人差があります。)

令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ「もりもり食べよう! "魅力めし"」

www.

昆布の佃煮

細切り昆布を砂糖・しょうゆ・酒・みりんで味付けし、最後にごまとかつお節を混ぜて仕上げます。

昆布の佃煮 、 7/11(火) /

お米ーロメモ ③お米の歴史

稲は今から約7000年前に、インドのアッサム地方で栽培が始まったとされています。日本へは縄文 時代に稲が伝わり、弥生時代に入ると水田での稲作が各地に広まりました。



まるまる満点!多彩なメニュー!







