

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させ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①

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。

元気ポイント③

間食は時間と量を決めよう



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ヨーグルト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。

日	曜日	パン はん	牛乳	おかず	ざいりょう名			家庭でとくにとりたいたいのもの	たんぱく質	
					ねつや力になるもの	体をつくるもの	体のちようしをととのえるもの		5歳以上	小学生
1	木	あげパン	○	きりぼしだいこんのソーポフ	パン あぶら さとう オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン カクテルワインナー	きりぼしだいこん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	まのりい	556	19.3
									694	22.9

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(体のちよ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”」



- 昆布の佃煮**
細切り昆布を砂糖・しょうゆ・酒・みりんできれいに味付けし、最後にごまとかつお節を混ぜて仕上げます。
- お米一口メモ 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。

相生市 学校給食 テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!

