

# 給食だより 7月号

空がまぶしく感じられる季節となりました。梅雨があけるといよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## ～6月食材産地情報～

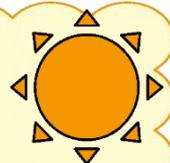
大根-北海道 ごま-パラグアイ  
大豆・白いんげん豆-北海道 ぜんまい-四国 細切り昆布-静岡 米・ごぼう-青森  
冷凍グリーンピース・冷凍ホールコーン・レンズ豆-アメリカ 卵-栃木 インゲン豆・冷凍枝豆-北海道 ほうれん草・もやし-栃木  
白菜-長野 キャベツ-練馬 たまねぎ・にんにく-香川 じゃがいも-長崎 長ネギ-茨城 にんじん-埼玉・千葉 ピーマン-茨城 赤ピーマン高知 レタス・セロリ・しめじ・えのきだけ-長野 しょうが-長崎-さやいんげん-千葉 きゅうり-群馬 里芋-宮崎 チンゲンサイ-静岡 鶏がら-長野 豚肉-群馬 いわしすり身-鳥取 タラすり身-北海道 ちりめんじゃこ-広島・香川  
6月生乳予定産地  
東京・群馬・山梨・岩手・宮城・青森・秋田

## 七夕～7月の給食献立から～

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、ぬのを織るのが上手な織女おりひめと牛飼いの牽牛けんぎゅうが結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸にはなされてしまったといえます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて、ささに飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

7日の給食では、鮭を入れたちらしずしと、そうめんと星の麩をお吸い物に入れ、天の川にみたてた「七夕汁」をだします。



## 熱中症に

ならないために……

こまめに**水分補給**を

17日の食育の日は沖縄県で生まれたタコライスです。タコライスはメキシコ料理のタコスの具のひき肉、トマト、レタスやサルサソースなどをのせたことから、「タコライス」と呼ばれるようになったと言われています。スープは沖縄産のもずくを使っています。もずくにはミネラル・ビタミンが多く含まれています。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

|              | I補給 - kcal | 蛋白質 %               | 脂質 %                | 加ゆみ mg | 鉄 mg | ビタミン |      |      |      | 食物繊維 g |
|--------------|------------|---------------------|---------------------|--------|------|------|------|------|------|--------|
|              |            |                     |                     |        |      | A μg | B1mg | B2mg | C mg |        |
| 学校給食<br>摂取基準 | 650        | 給食摂取エネルギーの<br>13～20 | 給食摂取エネルギーの<br>20～30 | 350    | 3.0  | 200  | 0.40 | 0.5  | 20   | 5.0    |
| 7月分平均        | 633        | 15.6                | 29.3                | 330    | 2.1  | 214  | 0.41 | 0.40 | 27   | 4.4    |