



きゅうしょくだより

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。熱中症に特に注意が必要な時季になりました。予防するには、すずしい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめに水分補給を行うことが肝心です。日頃から、朝・昼・晩と三回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣を付けるなど、暑さに負けない体を作りましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにしましょう。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

おすすめ夏野菜 7月の給食には、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、とうもろこし、ゴーヤなど、夏野菜がたくさん登場します。旬の味をいただきましょう。



油と相性がよく、炒め物や揚げ物にするとおいしくいただけます。



生で食べるだけでなく、旨み成分を生かして煮物や炒め物にも大活躍します。



《学校給食費の引き落としについて》

今月の引き落とし日は、7月4日(火)です。前日までに残高を確認していただき、未納となることがないように、御協力をよろしくお願いします。

7月は、2か月分(6・7月分)の引き落としです。詳しくは、4月にお配りした「令和5年度 学校給食費について」のお便りで御確認ください。



こんだてひょう



実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
3	月		とりにくのみつまぶしふう とうがんにじる こめこのおにまんじゅう	とり肉 のり 牛乳	米 砂糖 米粉 こんにゃく さつま芋	生姜 とうがんに 干しいたけ にんじん 小松菜	郷土料理 3日 愛知県 ・鶏肉のみつまぶし風 名古屋発祥の「うなぎのみつまぶし」をイメージして、鶏肉の蒲焼きを作ります。 ・とうがんに汁 愛知県はとうがんにの出荷量が沖縄に次いで第二位です。とうがんにを使った料理が多くあります。 ・鬼まんじゅう 半粒で作った鬼まんじゅうです。
4	火		コメッコハヤシライス ポリポリかぼちゃとゴーヤのサラダ	豚肉 牛乳 ひじき	米 油 ざらめ 米粉 コーンスターチ 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ かぼちゃ ゴーヤ キャベツ もやし 小松菜	
5	水		ぶたどん えのきのあっさりじる	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ	米 油 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ごぼう 白菜 えのきたけ	
6	木		タコライス もずくスープ れいとらパン	豚ひき肉 チーズ 牛乳 とり肉 もずく 豆腐	米 油 米粉 しゅうまいの皮	キャベツ にんにく たまねぎ ピーマン トマト缶 生姜 たけのこ もやし 小松菜 ★冷凍パン	郷土料理
7	金		ませこみちらしずし ほしがたトックのたなばたじる そうめんのだいずのかりんとう	とり肉 のり 牛乳 大豆	米 砂糖 油 白玉団子 米粉 そろめん 黒砂糖 グラニュー糖	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん れんこん 大根 しめじ ほうれん草 ねぎ	6日 沖縄県 ・タコライス タコスの具材を御飯の上ののせた沖縄料理です。 ・もずくスープ ・冷凍パン 沖縄県の特産品、もずくとパン アップルを召し上げ。
10	月		やきにくガーリックライス はるさめスープ ゆでとうもろこし	豚肉 牛乳 鶏ひき肉	米 油 砂糖 春雨 ごま油 とうもろこし	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 もやし えのきたけ 生姜	
11	火		わかめごはん さけのさいきょうやき きゅうりのごまずあえ なめこのみぞれじる	わかめごはんの素 牛乳 鮭 みそ とり肉	米 砂糖 白ごま	生姜 きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ なめこ 大根 ねぎ 小松菜	7月7日は「たなばた」 ・お星様の形をしたトックをいれた七夕汁を作ります。 ・七夕にそろめんを食べる由来となった、中国菓子の「索餅（さくべい）」。縄のように編んだ小麦粉のお菓子和伝っています。 そろめんでかりんとうを作ります。
12	水		ピザトースト ジュリエヌスープ（フランス） コーンポテト	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉	食パン オリーブ油 油 じゃが芋	にんにく たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム ピーマン にんじん セロリー キャベツ コーン	
13	木		ひじきごはん ユーリンチ けんちんじる	とり肉 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 米粉 ごま油 こんにゃく 里芋	にんじん 生姜 ねぎ にんにく 大根 ごぼう	10日 ゆでとうもろこし 一年生の生活科の授業で、全校生徒分のトウモロコシの皮むきをします。
14	金		せんぎりやさいのあんかけやきそば トマトとたまごのちゅうかスープ フルーツポンチ	豚肉 牛乳 とり肉 卵 寒天	中華めん 油 砂糖 米粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ なら トマト缶 みかん缶 桃缶 りんご缶	19日 おたのしみ献立 1学期最後の給食はおたのしみ給食です。材料からどんな料理が出るのか、当ててみましょう。
18	火		むぎごはん いかのかりんあげ とさずあえ とんじる	牛乳 いか 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 里芋	生姜 大根 もやし ほうれん草 ごぼう にんじん ねぎ	
19	水		＼おたのしみこんだて＼ な〇や〇いか〇ーラ〇ス フレ〇チ〇ラ〇 ジョア	豚肉 ジョア	米 ラード 油 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 かぼちゃ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。 ※給食回数12回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	560	15.8	28.2	2.3	280	74	1.6	203	0.28	0.41	12	4.4

どうよう うし

土用の丑（今年は7月30日）

「立秋」の前の約18日間を「夏の土用（どうよう）」と言い、この期間にある「丑（うし）の日」のことです。暑さの厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや「う」の付く食べ物を食べて、健康を願う風習があります。近年、うなぎはとて高価なので、今年の土用の丑の日には、「う」の付く食べ物を取り入れてみませんか。

