



給食だより

★豊浜幼稚園
★豊浜小学校
★豊浜中学校

2020年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのも とになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物	
20 木	夏野菜の カレーライス	海藻サラダ フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす キャベツ きゅうり みかん もも なし	472 684 841	
21 金	バターロールパン	冷やしうどん 豆腐ナゲット 中華あえ	パン うどん でんぶん はるさめ さとう	あぶら	とうふ とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん	ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	435 630 775	
24 月	枝豆ごはん	鶏手羽元のさっぱり煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 野菜のごま酢あえ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	えだまめ にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし	433 627 771	
25 火	ヒレカツサンド	グリーンサラダ 英字マカロニスープ ももゼリー	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ ゼリー	あぶら	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう グリーンアスパラ ガス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ もも	446 647 796	
26 水	サラダずし	ごぼうと豆のかき揚げ 具だくさんのみそ汁 なし	こめ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	ハム たまご だいた ぶたにく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう かえりちりめん にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう しめじ たまねぎ なし	466 676 831	
27 木	麦ごはん	鮭の南蛮漬け 五目豆 なすとそうめんのみそ汁	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう こんにやく そうめん	あぶら	さけ だいた あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん さやいんげん ねぎ	ねぶかねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ なす	455 659 808	
28 金	ミルクパン	鶏肉のガーリック焼き ツナとわかめのサラダ ミネストローネ 冷凍みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく まぐろ ベーコン だいた	ぎゅうにゅう わかめ にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ みかん	437 634 780	
31 月	ドライカレーライス	元気サラダ ココアビーンズ	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし だいた	ぎゅうにゅう こんぶ ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	449 651 801	

- ♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
- ♥👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。



暑い夏を乗り切るぞ! 夏の食事ポイント ☆-☆-○-☆-○-☆-☆

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。

夏野菜+香味野菜を活用!



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

作ろう！手伝おう！食育マイワーク



食育マイワークとは、毎年夏休みと冬休みの2回、家で行う食に関するお手伝いのことです。今回、宿題にはありませんが、食育マイワークをきっかけに、子どもたちが自分でできるようになったことへの喜びを感じられるといいですね！

料理作りや食事のお手伝いに挑戦！卒業までに自分でできることを増やしましょう。

子どもは、食事のお手伝いから多くのことを学び、大きく成長します。

〈お手伝いの効果〉

- ①人の役に立ててうれしい気持ちを実感し、最後までやり終えた達成感から自分に自信をもつようになります。
- ②家族の一員として何か役割を与えられると、責任感が芽生え、自立心が育ちます。
- ③作る人の苦労にも気付き、感謝の心が育ちます。
- ④苦手なものも食べられるようになります。こうした積み重ねが、望ましい食習慣を身に付けるための基礎となります。
- ⑤よく気が付き、自分で判断して行動に移したり、要領を考えて工夫したりできるようになります。
- ⑥基本的な生活力を身に付けることができます。



お手伝いのポイント

- ①まずはお手本を見せましょう。
最初から全部はできないかわかりません。学年や経験に合わせて進めましょう。
- ②『ありがとう』を忘れずに！
お手伝いが「役に立っている」と実感することで喜びを感じ、次へのやる気につながります。
- ③失敗してもしからない。
してくれたことを、ほめましょう。
- ④親も忍耐！温かい目で見守りましょう。
最初はできなくて当たり前。少々のは目はつぶりましょう。少しのやけどや切り傷をするかもしれない。こうした経験が「安全」に対する意識を向上させます。



こんなことができるようになるといいですね！

【幼稚園・1～5年生】

- ・机をふく
- ・食器を並べる
- ・盛り付ける
- ・食器を洗う
- ・野菜を洗う
- ・皮をむく（野菜・ゆで卵）
- ・豆のスジをとる
- ・卵をわる
- ・包丁で切る
- ・ごはんを炊く
- ・材料をまぜる
- ・加熱調理の手伝いをする
など

【6年生・中学生】

去年の調理実習で作った料理を自分一人で作る。

☆自分一人で作れる料理を増やしましょう。

