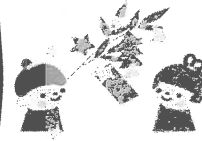




給食だより



2021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	
1木	たこめし	鮭の塩焼き 野菜のポン酢あえ 半夏の団子	こめ むぎ さとう しらたまだ んご	あぶら	たこ あぶらあげ さけ かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ コーン すだち	431 624 768
2金	ナン	キーマカレー 元氣サラダ うずら卵のスープ ヨーグルト	パン さとう	あぶら	ぎゅうにく だいたい かつおぶし うずらたまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう う こんぶ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーンもやし ほししいたけ	426 617 759
5月	麦ごはん	さばの幽庵焼き こまつなのあえもの 豆腐のみそ汁 冷凍みかん	こめ むぎ		さば かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う わかめ	こまつな にんじん ねぎ	ゆず もやし たまねぎ えのきたけ みかん	428 621 764
6火	米粉パン	オリーブ地鶏のから揚げ ごぼうのサラダ 冬瓜のスープ煮	こめ こ パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく かまぼこ ソーセージ いんげんま め	ぎゅうにゅう う	にんじん	にんにく しょうが ごぼう れんこん きゅうり コーン とうがん たまねぎ しめじ	452 655 806
7水	夏野菜 カレーライス	天の川サラダ じゃがいもフライ セタゼリー	こめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう う あおのり	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす エリンギ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	523 758 932
8木	親子豆ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 卵の花のいり煮 アスパラのごま酢あえ	こめ むぎ こむぎ こ こんにやく さとう	あぶら ごま	だいたい おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ししゃも あおのり	にんじん ねぎ グリーンアスパラ ス	えだまめ ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし	424 615 756
9金	冷やし中華	えびじゃこと大豆のから揚げ ゆでとうもろこし	ちゅうかめ ん さとう じょうしん こ	あぶら ごま	たまご ハム えび だいたい	ぎゅうにゅう う	にんじん	きゅうり キャベツ きくらげ とうもろこし	401 581 715
12月	麦ごはん	県産さわらの レモンしょうゆかけ 野菜のおかかあえ 豚汁 のりの佃煮	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく		さわら かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめんじゃ このりつくだに	こまつな にんじん ねぎ	しょうが レモン キャベツ ごぼう たまねぎ しめじ	428 621 764
13火	全粒粉パン	鶏肉のすだちソースかけ にんじんサラダ 荳わかめのスープ すいか	パン じょうしん こ でんぶん さとう はるさめ	あぶら	とりにく まぐろ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう う くきわか め	にんじん ねぎ	すだち たまねぎ きゅうり えのきたけ すいか	429 622 765
14水	ピビンバ	大豆といりこの揚げ煮 わかめスープ 冷凍パイン	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	ぎゅうにく だいたい	ぎゅうにゅう う かえりちり めん わかめ	ねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ パイナップル	451 654 804

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

- ♥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。
- ♥12日(月)~16日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

- ★豊浜幼稚園
- ★豊浜小学校
- ★豊浜中学校

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	
15木	麦ごはん	開きあじのから揚げ 野菜のごま酢あえ 夏野菜のみそ汁 しょうゆ豆	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ あぶらあげ しょうゆま め	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん かぼちゃ オクラ	もやし きゅうり なす たまねぎ しめじ	430 623 766
16金	黒糖パン	じゃがいものミートソースかけ チーズ入りひじきサラダ 英字マカロニスープ	パン さとう じゃがいも パン マカロニ	あぶら	ぎゅうにく ハム ベーコン いんげん まめ	ぎゅうにゅう う ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン エリンギ	418 606 745
19月	麦ごはん	ゴーヤチャンプルー 揚げぎょうざ パンサンスー	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし ぎょうざ ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん	ゴーヤ たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ もや	448 649 798

オリーブ地鶏について

香川県の県産品「オリーブ地鶏」についてご紹介します。

※今回、オリーブ地鶏のことを広く知ってもらいたいということから、オリーブ地鶏振興会より、学校給食へ無償提供していただきました。

6(火)に
登場

オリーブ地鶏とはどんな鶏肉？

香川県産の地鶏「讃岐コーチン」と「瀬戸赤どり」に、県産オリーブ搾油後の果実を乾燥し、飼料として与え育てた鶏肉のこと。平成30年3月に誕生。



地鶏とは？

飼育期間が75日以上と長く、28日以降は1㎡当たり10羽以下で飼育したものでなければならないという厳しい条件がある。

普通の鶏肉との違いは？

普通の鶏肉に比べて、オリーブ地鶏にはうまみ成分のグリシンが1.6倍、コハク酸が1.2倍多く含まれている。そのため、一口食べただけで違いが分かる地鶏として、最近では骨付き鶏などへも活用されている。

熱中症に
ご注意ください！

予防のポイント



食事・睡眠
をしっかり
とり、体調
を整える

涼しい服装を
心がける



こまめに
水分をとる



日傘や帽子
を使う



日陰を利用
し、無理
せず休憩
する



2学期
給食開始日は、
9月2日(木)
です。

夏は、暑さで体がだるくなったり、食欲がなくなったりして、体調をくずしやすい季節です。早寝、早起きをして生活リズムを整え、しっかり朝ごはんを食べるようにすることで、元気に夏を過ごすことができます。栄養バランスの整った食事を心がけましょう。


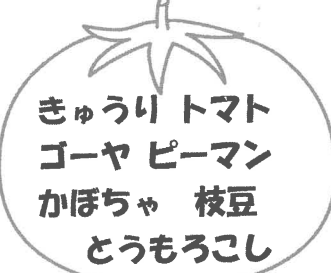



食育だより 7月号



いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

旬の味 ~7月の旬の食材~

 <p>いりこ たこ あじ</p>	 <p>きゅうり トマト ゴーヤ ピーマン かぼちゃ 枝豆 とうもろこし</p>	 <p>すいか パイナップル もも</p>
--	---	---

1 7月の行事食をお知らせします!

7月2日【半夏生】

「半夏生」とは雑節の一つで、夏至から11日目のことを言います。この日までに田植えを終わらせていないと「半夏半作」と言い、お米の収穫が半分になってしまうと言われています。この「半夏生」にはたこを食べる風習があります。たこの足を根にみため、稲がしっかりと根を張るようにという願いが込められているそうです。また、田植えが無事に終わったことに感謝するとともに、疲れた体をいやすために、とれたばかりの小麦で作ったうどんやだんごも食べられています。給食では、半夏生にちなんだ給食が1日に登場します。



7月7日【七夕】



七夕は、琴座のベガと呼ばれる織姫星、わし座のアルタイルと呼ばれる彦星が、7月7日に天の川をはさんで一番光り輝いているように見えることから、中国でこの日を「一年に一度のめぐり会ひの日」として、星を祭る行事として始まりました。

そうめんを糸に見立て、織姫のようにのはた織りや裁縫、芸事や書道などの上達を願ったと言われています。給食では、春雨を天の川にみだてた「天の川サラダ」と「七夕ゼリー」を取り入れています。

2 夏休みを元気に過ごすためには?

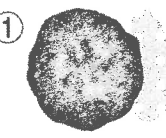

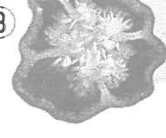
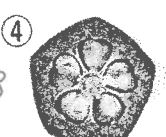
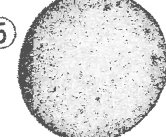




休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p> 	<p>なんでも食べて 丈夫な体 をつくろう</p> 	<p>め(冷)たいものの とり過ぎに 気をつけよう</p> 
<p>さい(野菜)を しっかり 食べよう</p> 	<p>すいぶん(水分) 補給を こまめに しよう</p> 	<p>みんなで食事をする 機会をつくろう</p> 

3 夏野菜クイズにチャレンジ!

夏には太陽の恵みを受けた、たくさんのおいしい野菜が食べられます。身の回りにある野菜について調べながらクイズに答えてみましょう。

Q1. これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな?
()に名前を書きましょう。

<p>① </p> <p>()</p>	<p>② </p> <p>()</p>	<p>③ </p> <p>()</p>
<p>④ </p> <p>()</p>	<p>⑤ </p> <p>()</p>	<p>⑥ </p> <p>()</p>
<p>⑦ </p> <p>()</p>	<p>⑧ </p> <p>()</p>	<p>⑨ </p> <p>()</p>

