

7月 給食だより

2022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金	少なめゆかりごはん(幼,小1・2年なし)	きつねうどん とうふのちぎりあげ キャベツのレモン酢あえ	米 うどん 砂糖 でん粉	油	油揚げ なると 豆腐 鶏肉	牛乳	ゆかり にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ しょうが キャベツ レモン	546 680 870
4月	コッペパン	かぼちゃのチーズ焼き ポークビーンズ カラフルサラダ	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	かぼちゃ 小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ コーン エリンギ	459 637 794
5火	麦ごはん	さばの塩焼き ちりめん入りおひたし とうふのみそ汁 冷凍みかん	米 大麦	油	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ みかん	485 638 790
6水	夏野菜カレーライス	スパイシービーンズ 天の川サラダ セタゼリー	米 ゼリー 大麦 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ コーン 枝豆 にんにく きゅうり キャベツ	517 661 836
7木	米粉パン	豚肉の香り揚げ パンキンサラダ 野菜のスープ煮 一食用マヨネーズ すいか	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	ソーセージ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが すいか にんにく たまねぎ 枝豆 キャベツ	478 663 834
8金	たきこみごはん	納豆のかき揚げ きゅうりの酢のもの 荳わかめのきんぴら	米 大麦 てんぷら粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	鶏肉 油揚げ 納豆	牛乳 わかめ 荳わかめ	にんじん さいいんげん	しいたけ 枝豆 だいこん ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	425 584 751
11月	全粒粉パン	ソーセージ カルトツフェル・ザラート (じゃがいものサラダ) トマトスープ パウムクーヘン	全粒粉パン じゃがいも マカロニ パウムクーヘン	油 オリーブ油	ソーセージ ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	594 675 844
12火	麦ごはん	マーボーなす 揚げぎょうざ キャベツのナムル ミニトマト(幼なし)	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん ミニトマト	なす にんにく しょうが キャベツ もやし	449 624 787
13水	麦ごはん	鶏肉のレモン煮 ゴーヤのあえもの もずくのみそ汁 オレンジ	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま 油	鶏肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん 葉ねぎ	レモン コーン きゅうり にがうり たまねぎ えのきたけ オレンジ	424 572 732
14木	スイートロールパン(幼,小1・2年なし)	五目ラーメン ねぶとのから揚げ ひじきのサラダ	パン 中華めん 砂糖	油 ごま油	豚肉 うずら卵 なると ハム	牛乳 ひじき ねぶと	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり	434 700 880
15金	チキンピラフ	スタミナサラダ 枝豆のしおゆで ももゼリー	米 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし グリーンピース もも キャベツ 枝豆 にんにく しょうが	416 555 703

- ♥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。
- ♥11日(月)~15日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

★観音寺学校給食センター

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	
19火	ビビンバ	大豆のいそ味 冬瓜のスープ 冷凍みかん	米 大麦 砂糖	ごま ごま油	牛肉 卵 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 青のり	葉ねぎ にんじん 小松菜	もやし みかん にんにく 冬瓜 たまねぎ しいたけ	488 632 799

…「世界の味を巡ろう給食」 今月はドイツにちなんだ料理『ソーセージ』と『カルトツフェル・ザラート(じゃがいものサラダ)』、デザートに『パウムクーヘン』が登場します。ぜひお楽しみに!

食物アレルギーの心配がある方へ

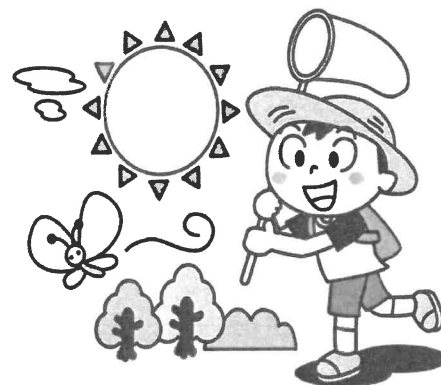
11日(月)に使用する『パウムクーヘン』には、複数のアレルゲンが含まれます。「卵、乳アレルギー」を有し、食物アレルギー対応給食を実施しているお子様については、代替食を提供します。その他、食物アレルギーの心配のある方は、恐れ入りますがご家庭でご相談ください。

【アレルギー物質該当原材料】卵・乳・小麦・大豆

【コンタミネーション(微量混入)】落花生・アーモンド・オレンジ・キウイフルーツ・カシューナッツ・クルミ・ごま・バナナ・モモ・リンゴ

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★しつかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★こまめな水分補給

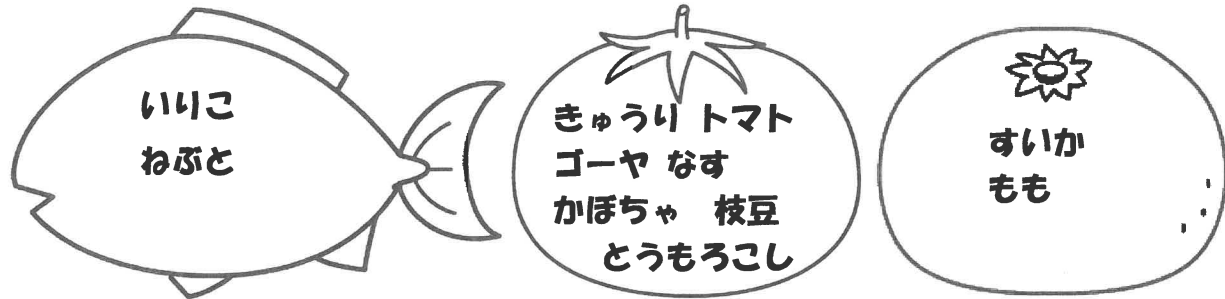
基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

暑さに打ち勝つポイント

食育だより 7月号

日ごとに増していく暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人との距離がとれる時はマスクを外す、こまめに水分をとるなど無理をしないようにしましょう。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ことを心がけ、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~



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。



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、春雨を天の川に見立てた「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。

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント	な んでも食べて丈夫な体をつくろう 	つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
	や さい(野菜)をしっかり食べよう 	す いぶん(水分)補給をこまめにしよう

3 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下のポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

のどが 渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯! 	汗を たくさんかいたときは塩分も忘れずにスポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など
-------------------------------------	---

暑さを避けるポイント

涼しい 服装をする 	帽子や日傘の活用 日陰へ移動する 	周りの人と十分 な距離がとれるときはマスクを外す 	室内ではエアコン を使用する
----------------------	-----------------------------	-------------------------------------	---------------------------