



# 給食だより

2022年

- ♥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。
- 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		
1金	ウインナーサンド	カルトツフェル・ザラート(じゃがいものサラダ)鶏肉と豆のトマトスープ ヨーグルトクレープ	パン さとう じゃがいも クレープ	あぶら	ソーセージ ハム とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう う	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ ズッキーニ セロリ エリンギ	524 760 935	
世界を巡ろう給食～ドイツ～										
4月	麦ごはん	さばの幽庵焼き モロヘイヤ入りおひたし 菱わかめのきんぴら	こめ むぎ こんにやく さとう	ごま あぶら	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ くきわかめ	モロヘイヤ にんじん さやいんげん	ゆず キャベツ ごぼう ほししいたけ	432 627 771	
5火	米粉パン	鶏肉のすだちソースかけ ごぼうのサラダ 冬瓜のスープ煮	こめ パン じょうしんこ でんぷん 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	すだち ごぼう れんこん きゅうり コーン しろり たまねぎ しめじ	449 650 800	
6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 たなばたゼリー	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 しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	522 757 931	
7木	親子豆ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 卵の花の炒り煮 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	だいち 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 アスパラガス	えだまめ ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし	424 615 756	
8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 だいち	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	
11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 冷凍みかん	こめ むぎ さとう はるさめ	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 もやし みかん	474 687 845	
12火	全粒粉パン	鶏肉のハーブ焼き にんじんサラダ 菱わかめのスープ すいか	パン	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	たまねぎ きゅうり えのきたけ すいか	391 567 697	
ふるさとの食再発見週間										
13水	ピビンバ	ゴーヤと大豆の揚げ煮 わかめスープ 冷凍パン	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	ぎゅうにく だいち	ぎゅうにゅう う わかめ	ねぎ こまつな にんじん	にんにく ゴーヤ たまねぎ えのきたけ パイナップル	449 650 800	
14木	麦ごはん	開きあじのから揚げ もやしの甘酢あえ 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	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 そらまめ たまねぎ しめじ	428 621 764	

★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。

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金	ナン	キーマカレー 元気サラダ ココアビーンズ ヨーグルト	ナン さとう	あぶら	ぎゅうにく だいち ハム かつおぶし	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	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	394 571 702
19火	黒糖パン	じゃがいものミートソース焼き ビーンズサラダ ABCスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	ぎゅうにく ミックスビーンズ ス ハム ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう う チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ	431 624 768

## 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜更かしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。

### 栄養のバランスを考えよう!

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) + 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) + 果物・乳製品

ごはん・パン・めん類 + 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず + 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず + 牛乳・ヨーグルト

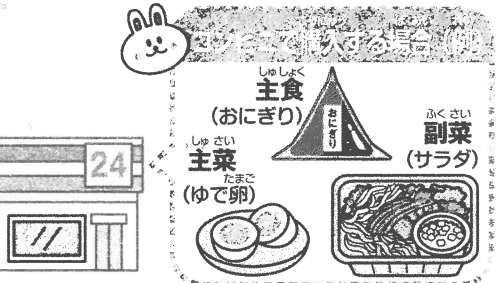
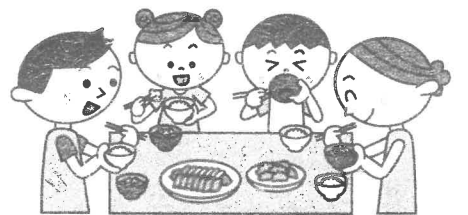
### カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムははじょうぶな骨をつくるのに欠かせない栄養素です。夏休みには、これらのカルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小松菜などの青菜、小魚、ひじき、切り干し大根、干しエビ

### ～元気に過ごすためのポイント～

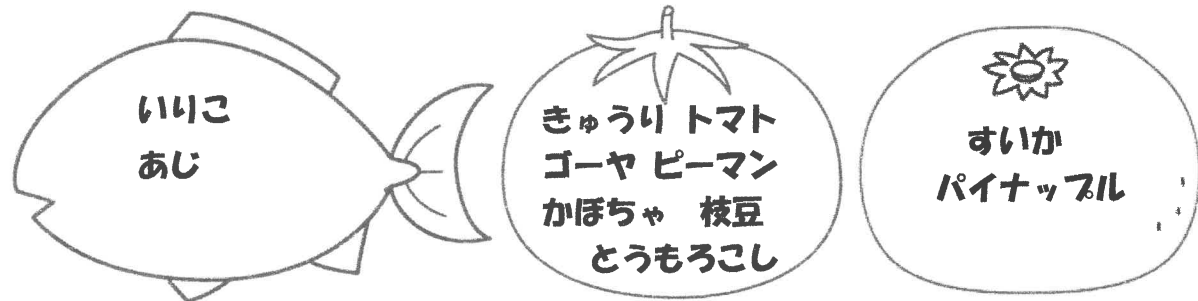


2学期給食開始日は、9月2日(金)です。

# 食育だより 7月号

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。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~



## 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、春雨を天の川にみためた「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><b>夏休みの食生活</b> 気をつけたいポイント</p>	<p><b>な</b> んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p><b>つ</b> め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p><b>や</b> さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p><b>す</b> いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p><b>み</b> んなで食事をする機会をつくろう</p>

## 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。

<p>のどが渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯！</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩あめなど</p>
--	---

### 暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-------------------------	--------------------------------	---