

給食だより



●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。
 ●めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを量を増やしパンがつかない学年があります。
 ●👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ●10日(月)～14日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の下線は香川県産の食材を使っています。

★大野原学校給食センター

| 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 こ小中 |
|-----|----------------------------------|---|--|--------------------|---|-----------------------|---------------------------------|---|-------------------|
| | | | 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 | |
| 3月 | きなこ揚げパン | とうがんと野菜のスープ煮 ごぼうのサラダ ヨーグルト飲料 | パン さとう じゃがいも | あぶら ごま | きなこ ぶたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう 飲む ヨーグルト | にんじん | たまねぎ とうがん キャベツ ごぼう きゅうり | 442 625 781 |
| 4火 | 麦ごはん | さばのごまみそかけ モロヘイヤいり おひたし 茎わかめのきんぴら | こめ おおむぎ さとう こんにやく | あぶら ごま | さば かつおぶし | ぎゅうにゅう ちりめん わかめ | モロヘイヤ にんじん | しょうが はくさい ごぼう | 409 585 721 |
| 5水 | 麦ごはん | オリーブ牛のすきやき ゆでとうもろこし 小煮干しのレモン酢 きゅうりもみ | こめ おおむぎ こんにやく さとう ふ | あぶら ごま | ぎゅうにく やきどうふ | ぎゅうにゅう かえり わかめ | にんじん はねぎ | だいこん はくさい えのきたけ コーン レモン きゅうり | 453 625 774 |
| 6木 | 麦ごはん | 鶏肉のレモンペーパー焼き 切り干し大根の ハリハリサラダ うの花のいり煮 | こめ おおむぎ さとう こんにやく | ごまあぶら あぶら | とりにく ハム おから あぶらあげ | ぎゅうにゅう ちりめん | にんじん はねぎ | だいこん キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ | 449 649 808 |
| 7金 | 夏野菜カレー | 天の川サラダ セタゼリー | こめ おおむぎ はるさめ さとう ゼリー | あぶら | ぶたにく はらこ | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ オクラ トマト | にんにく たまねぎ なす きゅうり コーン | 461 659 804 |
| 10月 | 全粒粉パン | じゃがいものカレー煮 にんじんサラダ すいか いちごジャム | パン じゃがいも さとう ジャム | あぶら ごま | とりにく まぐろ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | たまねぎ もやし すいか | 428 596 744 |
| 11火 | なす入り麻婆丼 | ゴーヤと大豆の揚げ煮 拌三条(ハンサンスー) | こめ さとう おおむぎ かたくりこ こめ はるさめ | あぶら ごまあぶら ごま | ぶたにく とうふ だいず ハム | ぎゅうにゅう かえり | にんじん はねぎ | しょうが にんにく たまねぎ なす ゴーヤ きゅうり キャベツ | 447 658 818 |
| 12水 | 麦ごはん | さわらの薬味ソースかけ 小松菜のドレッシングあえ 夏野菜のみそ汁 しょうゆ豆 | こめ おおむぎ さとう | あぶら | さわら ハム あぶらあげ そらまめ | ぎゅうにゅう | こまつな かぼちゃ にんじん はねぎ | にんにく しょうが ねぶかねぎ もやし コーン たまねぎ なす | 435 616 754 |
| 13木 | バターロールパン (こ・小1.2年なし) | 冷やしうどん じゃがいもフライ ゆで野菜とツナのサラダ 冷凍もも | パン うどん じゃがいも さとう | あぶら | まぐろ | ぎゅうにゅう あおのり | はねぎ こまつな にんじん | キャベツ もも | 407 595 730 |
| 14金 | 全国味めぐり 徳島県 金時豆入り かきませずし | 鶏肉のすだち風味 キャベツの ごまちりあえ そうめん汁 | こめ さとう かたくりこ そうめん | あぶら ごま | こうやどうふ あぶらあげ きんときまめ とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう ちりめん | にんじん さやいんげん はねぎ | しいたけ ごぼう すだち キャベツ ゆず きゅうり しめじ たまねぎ | 483 719 898 |
| 18火 | ナンカレー | じゃがいもの シャキシャキサラダ ミニトマト(こども園なし) ヨーグルト | ナン さとう じゃがいも | あぶら ごま | ぶたにく ぎゅうにく ハム | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ピーマン さやいんげん ミニトマト | たまねぎ にんにく しょうが もやし | 447 589 732 |

| 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 こ小中 |
|-----|-------------------|----------------------|----------------------------|-----------|---------------|-----------------------|------------------|--|-------------------|
| | | | 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水 | ぶた井 | きゅうりのごま酢あえ かえりの磯味 | こめ おおむぎ こんにやく さとう | あぶら ごま | ぶたにく やきどうふ | ぎゅうにゅう かえり あおのり | にんじん はねぎ | だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり コーン | 408 594 735 |



*銭形くんのマークの日は「かんおんじデー」です。

学校給食「かんおんじデー」が始まるよ。

観音寺市では、子どもたちが地域の自然や産業等に理解や関心を深め、ふるさとを愛する心を育むため「観音寺地産地消給食の日(かんおんじデー)」を設けました。この日の給食は、地元食材を盛り込んだ給食を提供します(学期に1回、年3回実施予定)。第一弾は、7月5日(水)に観音寺市特産のオリーブ牛、とうもろこし、小煮干しをはじめ、地元でとれた野菜や市内で製造された豆腐、油あげ、こんにやく等を使用します。地元の「おいしいもん」を味わってください。今後の「かんおんじデー」もお楽しみに！

～「オリーブ牛」について～

オリーブ牛は、小豆島が発祥の地ですが、現在、観音寺市は県内有数のオリーブ牛指定生産者数を誇っています。

Q.オリーブ牛ってどんな肉？



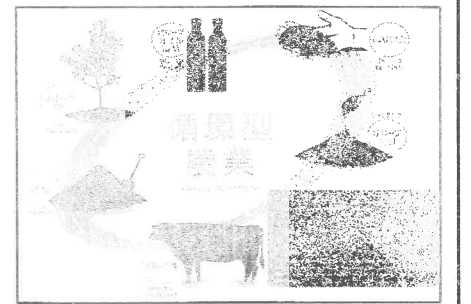
生産者の合田文彦さんファミリー

オリーブ牛は、香川県で育った黒毛和牛にオリーブで作ったエサを与えて、誕生した牛肉です。牛肉の脂肪の中のオレイン酸は、肉のおいしさを左右するといわれており、オリーブにはそのオレイン酸が豊富に含まれています。オリーブから作られたエサを出荷前2ヶ月以上、毎日与えることで「オリーブ牛」に育ちます。

Q.オリーブがつなく循環の環って？



オリーブの実をしぼって、乾燥させたものが「オリーブ飼料」です。この「オリーブ飼料」を食べたオリーブ牛のふんは肥料となり、オリーブの栽培などに利用されています。オリーブがつないだ循環型農業が行われています。

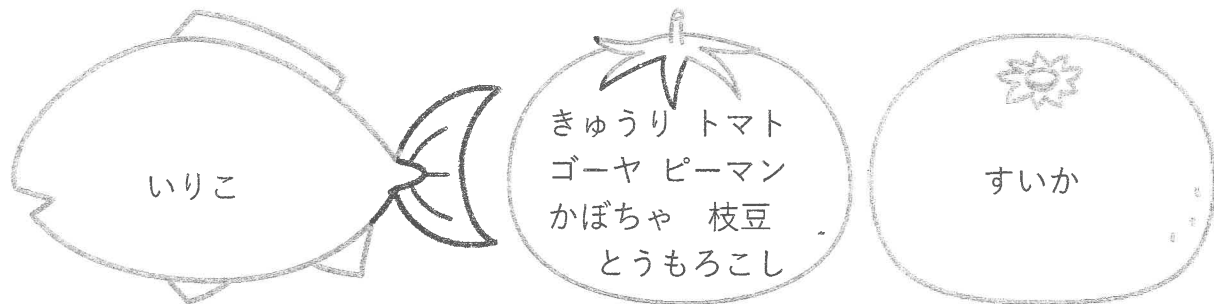


食育だより 7月号

白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。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。

しゅん あじ がつ しゅん しょくざい
旬の味 ~7月の旬の食材~



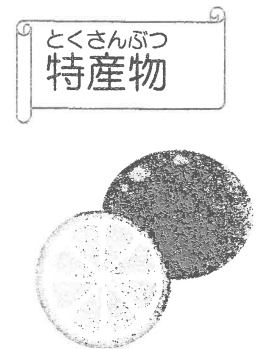
1 全国味めぐりについて

7月は、徳島県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

とくしまけん きょうどりょうり とくさんぶつ
~徳島県の郷土料理・特産物~



徳島県の郷土料理の「釜時豆入りかきませ寿司」は、しょうゆと砂糖で甘めに煮た金時豆が入ったちらし寿司です。酢飯の合わせ酢には、ゆず酢などのかんきつ酢を使用しているため、さっぱりとした味で食べやすいのが特徴です。徳島県の南部では、金時豆の代わりに落花生を使用しているそうです。



徳島県の特産物には、すだち、鳴門金時（さつまいも）、れんこん、わかめ、半田そうめんなどがあります。中でも、すだちは、全国シェアがほぼ100%だと言われており、徳島県を代表するかんきつ類です。さわやかな香りの果汁は、さまざまな料理とも相性抜群です。給食では、すだち果汁をタレに使った鶏肉のすだちソースかけが登場します。また、半田そうめんは、一般的なそうめんと違って太い麺が特徴です。コシが強く、汁に入れても、くずれにくくおいしくいただけます。徳島県にちなんだ給食は14日（金）に登場します。お楽しみに！

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>な 何でも食べて丈夫な体をつくろう</p> | <p>つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p> |
| <p>や 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 み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。

体調を整え、こまめな水分補給を

水分補給のポイント

| | |
|--|---|
| <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> |
|--|---|

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

| | |
|--|--|
| <p>みず 水...1ℓ (0.1~0.2%)</p> <p>しょくえん 食塩...1~2g</p> | <p>砂糖...40~80g (4~8%)</p> <p>レモン汁...このお好みで</p> |
|--|--|