

# 7月 給食だより

2023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	
3月	米粉パン	白身魚のレモン酢づけ ごぼうのサラダ 冬瓜のスープ煮	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	メルルーサ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが レモン 冬瓜 たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	416 625 752
4火	麦ごはん	さばの幽庵焼き モロヘイヤ入りおひたし じゃがいもとかぼちゃのみそ汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん	モロヘイヤ にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	レモン キャベツ たまねぎ	435 616 769
5水	麦ごはん	きゅうりもみ オリーブ牛のすき焼き 大豆と小煮干しの炒り煮 蒸しとうもろこし	米 大麦 こんにゃく 砂糖	ごま	大豆 オリーブ牛 焼き豆腐 油揚げ	牛乳 かえり わかめ	葉ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし きゅうり もやし	448 612 766
6木	バターロールパン (幼小1・2年なし)	冷やしうどん スズキのフライ ツナとわかめのサラダ	パン うどん 砂糖	ごま 油 ごま油	ツナ スズキ	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり	361 603 763
7金	夏野菜カレーライス	天の川サラダ じゃがいもフライ 七タゼリー	米 大麦 春雨 砂糖 じゃがいも でん粉 ゼリー	油 ごま油	豚肉	牛乳 青のり	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	519 664 842
10月	全粒粉パン	鶏肉のハーブ焼き にんじんサラダ 茎わかめのスープ すいか	全粒粉パン 春雨 じゃがいも	油 ごま油 ごま オリーブ油	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 茎わかめ	パセリ バジル にんじん	たまねぎ すいか	436 574 707
11火	麦ごはん	蒸しぎょうざ ゴーヤーチャンプルー パンサンスー 冷凍みかん	米 大麦 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	ぎょうざ ツナ 厚揚げ かつおぶし ハム	牛乳	にんじん	にがうり たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	465 626 734
12水	麦ごはん	魚の南蛮づけ もやしのあえもの 夏野菜のみそ汁 しょうゆ豆	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	メルルーサ 油揚げ みそ しょうゆ豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ オクラ	たまねぎ もやし キャベツ なす	484 672 841
13木	コッペパン	豆腐ナゲット ファイバーサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ ジャム	油 ごま油 ごま オリーブ油	豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう キャベツ にんにく とうもろこし きゅうり ブルーベリー	409 563 694
14金	わかめごはん	鶏肉のすだちソースかけ 五色あえ 半田そうめん汁	米 大麦 でん粉 砂糖 半田そうめん	ごま	鶏肉 油揚げ なると	わかめ 牛乳 ひじき ちりめん	にんじん 葉ねぎ	すだち キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし えのきたけ もやし しょうが しいたけ	429 552 711
18火	肉もつそ	ししゃもの磯辺あげ キャベツのごま酢あえ うの花のいり煮	米 大麦 こんにゃく 砂糖 てんぷら粉	油 ごま	牛肉 鶏肉 油揚げ おから	牛乳 ししゃも 青のり ひじき	にんじん 葉ねぎ	しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ	455 645 779

- 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。
- 10日(月)～14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水	中華丼	大豆のごま炒りあえ 野菜のナムル	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	豚肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ	たけのこ もやし たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	393 556 680

● ...「全国味めぐり」給食 今月は、徳島県にちなんだ料理の「わかめごはん」「鶏肉のすだちソースかけ」「半田そうめん汁」が登場します。お楽しみに！



学校給食「かんおんじデー」が始まるよ。

\* 銭形くんのマークの日は「かんおんじデー」です。

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、こんにゃく等を使用します。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？

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。



生産者の合田文彦さんファミリー

Q.オリーブがつながる循環の環って？

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。オリーブがつながる循環型農業が行われています。

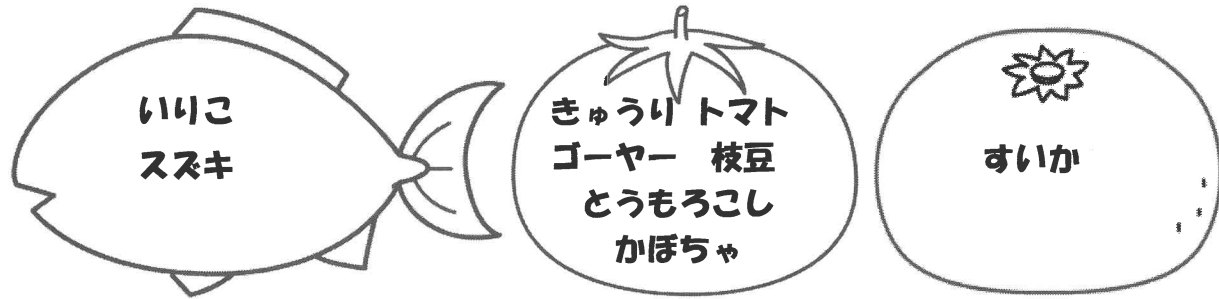


# 食育だより 7月号

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。

## 旬の味 ~7月の旬の食材~

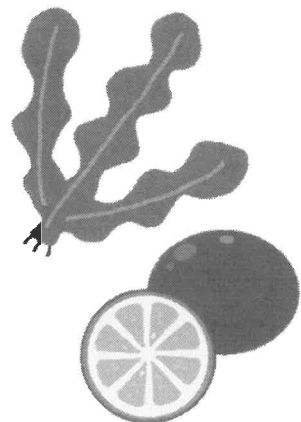


## 1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

7月は、徳島県の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 とくさんぶつ ~徳島県の特産物~

#### とくさんぶつ 特産物



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あり、すだちの花は、徳島県の県花にもなっています。すだちの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。給食では、「半田そうめん汁」として登場します。

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。

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

## 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、熱中症で体調不良に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

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

★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。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

みず 水...1ℓ 食塩...1~2g (0.1~0.2%)	さとう 砂糖...40~80g (4~8%) レモン汁...このお好みで
-----------------------------------	---