

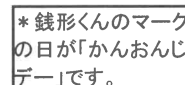


★観音寺学校給食センター

期間中およびかんおんじデーの太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

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)	
			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
16 水	にくもっぞ	スズキフライ キャベツのおかかあえ まごわやさしいに もも 	こめ おむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく スズキフライ かつおぶし だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん	にんじん さやいんげん	しいたけ もも ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり
17 木	コッペパン 	とりにくのレモンずあえ はるさめサラダ ミネストローネスープ	パン さとう でんぷん はるさめ レアシュガー じゃがいも	ごま あぶら あぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく

令和7年度
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）」を行っています。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2日(水)に観音寺市特産のオリーブ牛、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、とうもろこし、にんじん、こまつな、葉ねぎをはじめ、地元でとれた野菜を使用します。

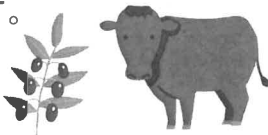
地元の「おいしいもん」を味わってください。今後の「かんおんじデー」もお楽しみに！

「かんおんじデー」に登場する食べ物について、紹介します。



オリーブ牛

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。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。



にんにく

香川県のにんにく生産量は全国2位です。観音寺市は有名な産地のひとつです。身がびっしりと詰まっており、肉厚があって、香りが豊かに広がるのが特徴です。給食には観音寺市でとれた物を使用します。

とうもろこし

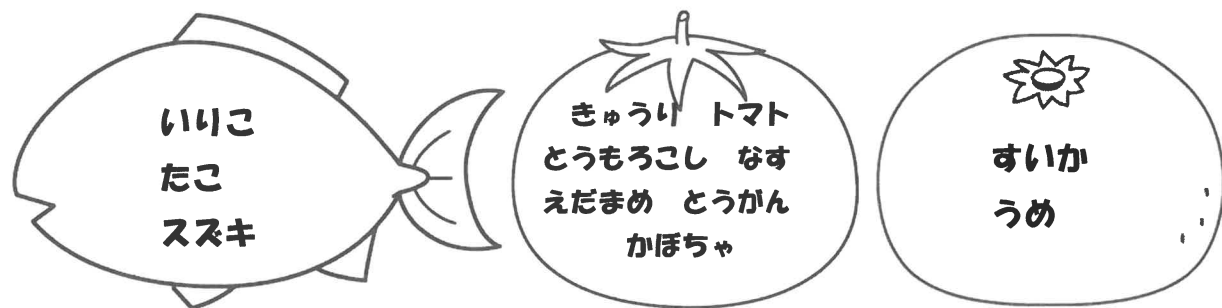
観音寺市では、たくさんの種類の野菜が作られています。その中でもとうもろこしは、甘みがあり人気の野菜となっています。

6月から7月の今が美味しい時期です。ビタミンやミネラルが多く含まれています。

食育だより 7月号

ジリジリと照りつける夏の日差しに、本格的な夏の到来を感じます。暑くなると、疲れやすく食欲が落ちることもあります。食欲がないからと、食事をぬいたり、冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎてしまったりすると、栄養が偏り夏バテや熱中症の原因になります。熱中症は、だれでも発症する可能性があります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、規則正しい生活をして、暑さに負けずに元気に過ごせるようにしましょう。

旬の味 ～7月に使う旬の食材～



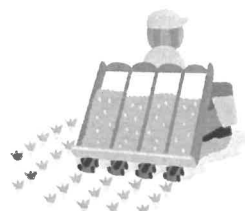
1 7月の行事食についてお知らせします！

はんげしょう 【半夏生】

「半夏生」とは雑節の一つで、夏至から11日目にあたる日、現在は太陽が天球上の黄経100度を通過する日のことを言います。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おり、生産者にとっては大切な日とされています。

この「半夏生」にはたこを食べる風習が西日本ではあります。たこの足を根にみたて、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。



たなばた 【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」と考え、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、織姫のように糸を織りや裁縫、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」が登場します。



2 暑さに負けず、毎日を元気に過ごそう！



冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎてしまうと、食事の量が減ってしまい栄養素のバランスが崩れてしまいがちになります。栄養素のバランスのよい食事をするには、どんなものを選ぶといいのでしょうか。一緒に考えてみましょう。



まずは、しっかり朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは、1日の元気の素です。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝ごはんを食べると脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べる時間をとりましょう。



栄養素のバランスを考えた食事をしよう！

えら かた き ほん

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食	主菜	副菜
（主にエネルギーのもとになる食品） ごはん、パン、めん類	（主に体をつくるもとになる食品） 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	（主に体の調子を整えるもとになる食品） 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物
牛乳、ヨーグルト、チーズ	バナナ、りんご、みかん、葡萄、いちご

●1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。その時は足りない物を補いましょう。

冷やし中華



中華めん（主食）
ハム・たまご（主菜）
きゅうり・トマト（副菜）

たまごサンド



パン（主食）
たまご（主菜）

どちらも、副菜が少なめなので、野菜をつけ加えると、さらに栄養バランスがよくなります。

