

給食だより

令和4年 7月号

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

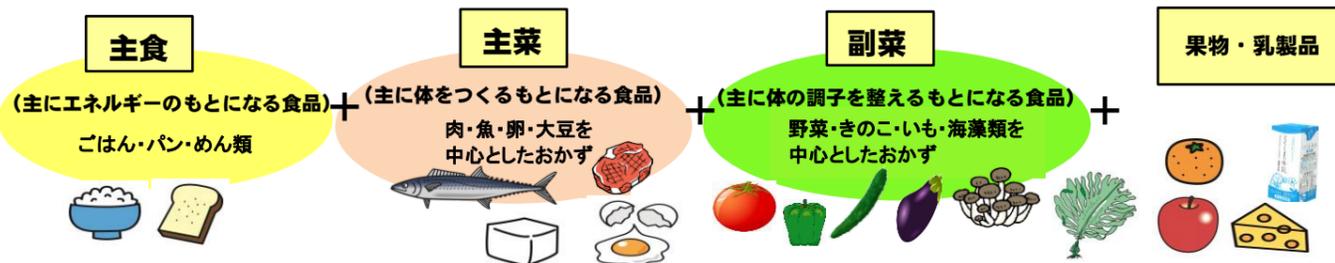
もうすぐ夏休みがはじまります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活に気をつけたいポイントをまとめました。

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。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。

栄養のバランスを考えよう！

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。栄養のバランスが整いやすくなります。



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、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事にとり入れましょう。



20日はふるさと給食の日

ごはん…吉野川市産
牛乳…徳島県産
とり肉のねぎソースあえ
ねぎ…徳島県産
なすのみそ汁
なす…吉野川市産
ふりかけ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。できることから始めましょう。

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめに水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなりますので、のどが渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

熱中症予防 4つのポイント

- 暑さを避ける
- 日差しを避ける
- 水分・塩分補給
- 体調を整える

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米
【ひまわり農産市鴨島】…なす
しあわせコーン(とうもろこし)

※なす、しあわせコーン(とうもろこし)は、吉野川市地場産品消費拡大事業により提供されたものです。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)
主菜 (ゆで卵)
副菜 (サラダ)

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
		しゅじょく	牛乳	おかず	ちやくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらくちからやねつになるもの	エネルギー	たんぱく質	しつ
1	金	むぎごはん	牛乳	キムチどんぐりしゅうまい	ぎゅうにゅうぶたにく ポークしゅうまい	にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし には	こめ あぶら さとう むぎ	644	27.8	17.9
4	月	ごはん	牛乳	さばのしおやき かぼちゃのそぼろに あじつけのり	ぎゅうにゅうぶたひきにく さばのしおやき あじつけのり	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく かぼちゃ	こめ あぶら さとう	657	31.2	17.0
5	火	こくとうパン	牛乳	やきビーフン フルーツのサイダーゼリーあえ※①	ぎゅうにゅうぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし もも	こくとうパン あぶら ビーフン ナタデココ サイダーゼリー	672	22.5	15.5
6	水	ごはん	牛乳	ほしがたハンバーグのてりやきソース そえやさい そうめんじる たなばたゼリー※②	ぎゅうにゅうハンバーグ あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん そうめん たなばたゼリー ドレッシング	641	19.9	13.8
7	木	キャロットパン	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ ごまドレッシング とうもろこし	ぎゅうにゅうぶたにく だいたず ツナ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト きゅうり パセリ とうもろこし	キャロットパン さとう あぶら じゃがいも ドレッシング(ごま)	665	28.3	21.8
8	金	ごはん	牛乳	ハムカツ つけあわせ パックソース きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ ハムカツ	しょうが にんじん こんにやく たけのこ きりぼしだいこん キャベツ	こめ あぶら さとう	660	25.8	16.6
11	月	わかめごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ なつやさいのみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅうさわら わかめ あぶらあげ みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ	こめ あぶら さとう でんぶん	678	28.0	15.9
12	火	コッペパン	牛乳	あつあげのチリソースに パンサンスー いちごジャム	ぎゅうにゅうぶたひきにく あつあげ チキンハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	パン あぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら いちごジャム	661	25.2	22.2
13	水	ごはん	牛乳	さけとキャベツのフライ ひじきのために きゅうりのカリカリうめあえ	ぎゅうにゅうとりにく さけとキャベツのフライ あぶらあげ ひじき	にんじんこんにやく たけのこ きゅうり うめ	こめ あぶら さとう	682	24.3	20.1
14	木	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン オムレツ	ぎゅうにゅうベーコン	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト	パン あぶら スパゲティ	657	22.5	24.6
15	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいのチキンカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅうとりにく わかめ いんげんまめ	にんにく にんじん なす たまねぎ ピーマン かぼちゃ キャベツ コーン	こめ むぎ あぶら ドレッシング(ごま)	627	23.5	14.9
19	火	ココアパン	牛乳	かぼちゃグラタン そえやさい トマトスープ	ぎゅうにゅうかぼちゃグラタン ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン トマト パセリ	ココアパン ドレッシング	679	18.3	28.1
20	水	ごはん	牛乳	とりにくのねぎソースあえ なすのみそじる ふりかけ	ぎゅうにゅうみそ とりにく とうふ あぶらあげ	ねぎ にんじん たまねぎ しめじ なす	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	684	27.5	20.0

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当たりの学校給食摂取基準です。
☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。
※①5日(火)のフルーツのサイダーゼリーあえの、サイダーゼリーには、レモン果汁を含みます。
※②6日(水)のセタゼリーには、ぶどう果汁・みかん果汁・レモン果汁を含みます。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
1	金	しゅうまい	2個	3個
20	水	とり肉のねぎソースあえ	2個	3個

7月7日は「七夕」です。

「七夕」はどんな節句でしょうか。「七夕祭り」「星祭」ともいわれます。みなさんは、織姫と彦星のお話は知っていますか？機織りが上手な織姫と、牛飼いをしている彦星は、とてもよく働くので、神さまがこの2人を結婚させました。でも結婚すると、2人で一緒に遊ぶのが楽しくて、仕事をあまりしなくなってしまったのです。そこで怒った神さまが、2人を引き離して、1年に1度、7月7日だけ、天の川を挟んで会うことにさせた、という伝説があります。



