



給食だより



2021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	
1木	ミルクパン	鶏肉の竜田揚げ ツナサラダ 春雨スープ 半夏のだんご	パン でん粉 春雨 白玉団子 砂糖	油 ごま油 オリーブ油 ごま	鶏肉 ツナ 豚肉 小豆	牛乳	にんじん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ きくらげ たけのこ	501 623 823	
2金	麦ごはん	さわらのごまだれかけ 野菜の梅肉あえ 豚汁 のりの佃煮	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごま	さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 梅 もやし しめじ たまねぎ	439 617 757	
5月	全粒粉パン	白身魚のフライ レモン添え 海藻サラダ 牛肉と豆のトマトスープ煮 いちごジャム	全粒粉パン パン粉 小麦粉 砂糖 マカニ ジャム じゃがいも	油 ごま油 ごま	メルルーサ 牛肉 大豆	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん トマト パセリ レモン きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんにく いちご	440 591 744	
6火	麦ごはん	チーズタッカルビ 野菜のごまあえ 具だくさんスープ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	鶏肉 肉団子 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 葉ねぎ たまねぎ 白菜 キャベツ もやし たけのこ きくらげ	441 624 800	
7水	夏野菜カレー	天の川サラダ じゃがいもフライ 七夕ゼリー	米 大麦 春雨 砂糖 じゃがいも でん粉 ゼリー	油 ごま油	鶏肉	牛乳 青のり	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ 枝豆 コーン にんにく きゅうり キャベツ	530 680 859	
8木	米粉パン	豚肉の香り揚げ ごぼうサラダ 野菜のスープ煮 すいか	米粉パン でん粉 砂糖	油 オリーブ油 ごま	ちくわ ウインナー 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ しょうが にんにく ごぼう きゅうり キャベツ コーン エリンギ たまねぎ すいか	433 621 795	
9金	わかめごはん	ささみのレモンソースかけ ゴーヤサラダ スタミナスープ 冷凍パン	米 大麦 天ぷら粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ レモン キャベツ にがり コーン しょうが にんにく もやし きくらげ パイナップル	470 646 814	
12月	コッペパン	じゃがいものミートソース焼き 野菜サラダ わかめのスープ オレンジ	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト 葉ねぎ たまねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり しいたけ オレンジ	414 574 846	
13火	麦ごはん	さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ ちゃんこ鍋風 冷凍みかん	米 大麦	油	さば 鶏肉 かつおぶし 油揚げ 肉団子	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ もやし 白菜 たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが みかん	483 663 836	
14水	麦ごはん	揚げぎょうざ パンサンスー マーボー豆腐	米 大麦 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	ぎょうざ ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	485 657 855	
15木	ナン&キーマカレー	元気サラダ ABCスープ ヨーグルト(中学のみ)	ナン 砂糖 マカロニ	油	牛肉 ハム かつおぶし ベーコン	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	485 541 764	

♥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。

♥12日(月)~16日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中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。

★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	
18金	ビビンバ	大豆とかえりの揚げ煮 フルーツ白玉	米 大麦 砂糖 でん粉 白玉団子	油 ごま油	牛肉 卵 大豆	牛乳 かえり	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし みかん もも	532 712 919
19月	チキンサンド	野菜のナムル うずら卵のスープ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏肉 うずら卵 ベーコン	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ	415 566 851

...「東京2020オリンピック・パラリンピック」にちなんだ給食です。オリンピックは一年程度の延期となりましたが、開催までの間学校給食を通し、日本や世界の食文化について知るきっかけになればと思います、提供します。

暑い夏も元気にすごそう

気温が高い日が続く7/1~8/31は、「熱中症予防強化月間」です。特に、30℃を超えると熱中症にかかりやすくなり、体調を崩してしまう人が多くなります。暑い夏を元気に過ごせるように、暑さを避けるとともに、水分や食事をしっかりとって熱中症を予防しましょう。

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。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★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。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

No!

睡眠不足

+

風邪など
体調が悪い

ゴホ
ゴホ

肥満・太り気味

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

食育だより 7月号

観音寺学校給食センター

いよいよ夏本番です。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 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。給食では、半夏生にちなんだ給食が1日に登場します。



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、春雨を天の川にみだてた「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?

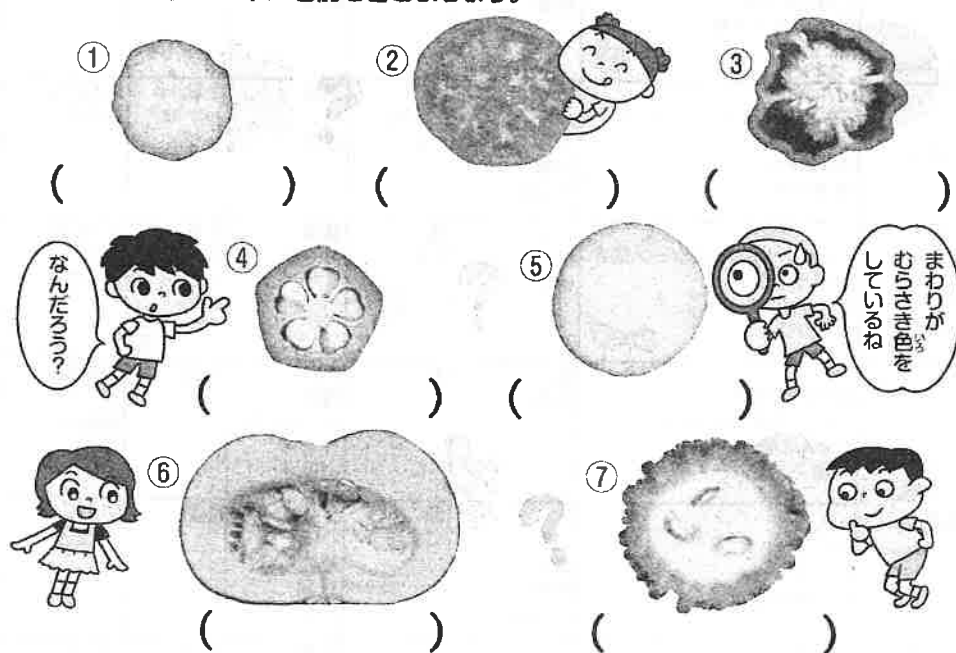
休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<h3>夏休みの食生活</h3> <h4>気をつけたいポイント</h4>	<p>① んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>② つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>③ やさい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>④ すいぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>⑤ みんなで食事をする機会をつくろう</p>

3 夏野菜クイズにチャレンジ!

夏には太陽の恵みを受けた、たくさんのおいしい野菜が食べられます。身の回りにある野菜について調べながらクイズに答えてみましょう。

Q1. これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな? ()に名前を書きましょう。



4-12 4-17 5-9
 6-10 7-13 8-14 9-15 10-16 11-18 12-19

