



平成23年7月分 予定献立表



旬の食材

高浜小学校

ゴーヤ

高浜幼稚園

日	献立	赤色の仲間	緑色の仲間	黄色の仲間	エネルギー	たんぱく質
曜日	主食	副食	血・肉・骨になる	体の調子を整える	kcal	g
1金	ごはん	ちくわのいそべあげ(1・2) ぶたにくとじゃがいものうまに れいとうみかん	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく はんぺん あおのり	にんじん ゴーヤ たまねぎ みかん	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	686 24.9
4月	ごはん	れんこんハンバーグのきのこソースかけ いそのかじる キウイフルーツ(1/4)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにく えび かまぼこ たまご とうふ のり	れんこん たまねぎ ねぎ えのきたけ キウイフルーツ	ごはん パンこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	635 27.5
5火	ココア パン	トマトとズッキーニのスパゲティ とりにくのてりやき ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	トマト ズッキーニ にんにく キャベツ	パン さとう あぶら スパゲティ オリーブあぶら	618 26.0
6水	ごはん	ゴーヤチャンプルー ごぼうとえだまめのサラダ たくじょうマヨドレ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ゴーヤ にんじん キャベツ ごぼう きゅうり コーン えだまめ パイン	ごはん ごまあぶら マヨドレ	629 26.1
7木	ごはん	いかなごのからあげ オクラのごまあえ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう いかなご かまぼこ	オクラ にんじん なす とうがん えだまめ しいたけ	ごはん そうめん あぶら ごま さとう たなばたゼリー	648 23.3
8金	ごはん	レバーいりしるごまつくね(2・3) こぶきいも モロヘイヤとベーコンのスープ のりのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン のり	たまねぎ モロヘイヤ とうがん にんじん	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	678 22.8
11月	ごはん	ぶたにくのしょうがいため なつものっぺいじる わらびもち	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ なまあげ	たまねぎ キャベツ もやし ピーマン パプリカ しょうが オクラ とうがん なす にんじん	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも わらびもち	677 27.0
12火	ナン	キーマカレー かたぬきチーズ しらたまフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく しょうが パイン みかん もも キウイ	ナン こむぎこ もち オリーブあぶら さとう	730 26.8
13水	ごはん	さわにわん まぐろのレモンじょうゆに グレープフルーツ(1/8)	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ レモン グレープフルーツ	ごはん あぶら さとう	612 31.9
14木	むぎ ごはん	はっぼうさい あげぎょうざ(2・3) きゅうりのキムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	にんじん たけのこ はくさい きくらげ しょうが にんにく きゅうり ニラ キャベ	むぎごはん こむぎこ かたくりこ あぶら	695 29.4
15金	ごはん	うなぎどんぶりのぐ かぼちゃのもの なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう うなぎ わかめ とうふ みそ	とうがん えだまめ ねぎ かぼちゃ	ごはん さとう	626 24.3
19火	ひやし ちゅうか めん	【箸で食べる学校給食の日】 ひやしちゅうかのぐ・タレ たくじょうマヨドレ えびしゅうまい(2) セレクトデザート	ぎゅうにゅう ささみ たまご えび とりにく さかなのすりみ	たまねぎ もやし にんじん きゅうり	ちゅうかめん マヨドレ こむぎこ パンこ セレクトデザート	

【今月のめあて】

楽しい食事の場を作ろう

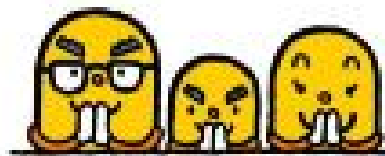
太字は、旬の食材です。

旬の食材には栄養がいっぱい詰まっています。

給食回数 12回

材料の都合により、献立を変更することがあります。

毎月19日は家族そろって食べる日



高浜市の学校給食では、昨年度から毎月19日は「箸で食べる学校給食の日」として、箸を使って食べる献立の日とし、可能な限り和食(パンの日は、麺の日になります)の献立を入れ、箸を上手に使うことを意識する日としてきました。

今年度は、高浜市では、「毎月19日の「食育の日」は家族そろって食べる日」も定着させていきたいという思いから、カワラッキーフレンズさんがのぼり旗を寄贈くださり、市民に啓発をしています。学校や幼稚園も正門や玄関などにのぼり旗を設置しています。19日は、「箸で食べる学校給食の日」と併せて、家庭では、家族そろって食事を食べ、家族で「食」を大切に作る日としましょう。



体の中の大半は水分です!

体の中にある水分は、約60~70%と

言われています。これらの水分は体液と

して重要な役割をはたしています。成人、

では、体重の約2%の水分が失われる

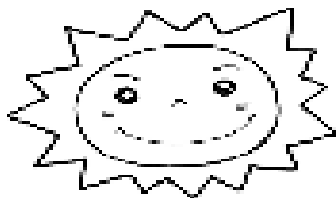
と体温の上昇がはじまり、3%の減少で

運動能力の低下も見られます。人間にと

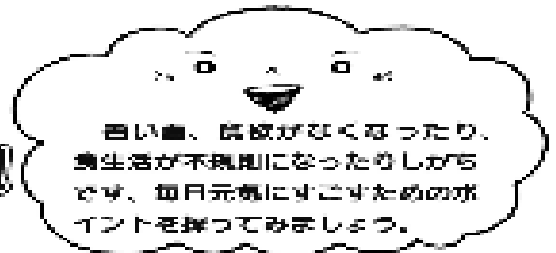
って水分はとても大切なのです。

夏休みは家庭での食育のチャンスがいっぱいです。

- 旬の夏野菜がたくさん出回る時期です。トマト、きゅうり、なす、ピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどは、子どもたちの身近で栄養価も高い野菜を毎日の給食にいろいろな献立で取り入れています。学級でもこれらの野菜を栽培していることが多く、子どもたち自身が苦労して育てた野菜を収穫して食べる喜びを知る瞬間です。これらの体験を通して、苦手な野菜を克服するきっかけになる場合も多くみられます。野菜づくりを通してさまざまな体験は、家庭でも体験できると良いのではないのでしょうか。
- 暑い季節になると気になるのが水分補給です。甘い清涼飲料などを好きなだけ飲んでいては、糖分の過剰摂取になり、むし歯になったりしてしまいます。適切な水分補給の方法を身につけさせるようにしましょう。通常の水分補給は、水や麦茶などで十分です。汗をたくさんかく運動時などは、運動前に補給し、運動中も少量をこまめにとることが大切です。
- 家族で食事づくり、買い物、後片づけなど、子どもに任せられる部分は積極的に任せてみると、意外な発見や達成感があり、子どもたちの自信にもつながります。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

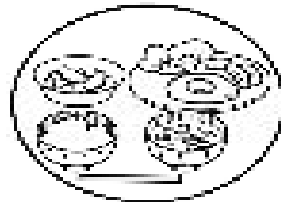


夏休みは早起き&朝ごはん

まずは早起き&朝ごはん



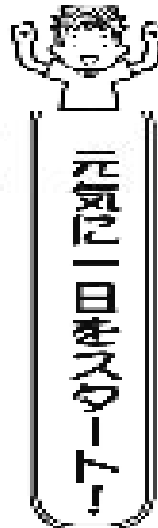
&



元気にすごすためには、早起き後朝食をしっかりとることも大切です。朝食は一日の活動のエネルギー源となり、脳の働きを高める効果があります。まずは早起き後朝食をしっかりとる習慣をつけましょう。



朝食は朝ごはんのメニューは、1日のスタートポイント。朝食はしっかりとる習慣をつけましょう。



上手に水分補給をしよう！

上手に水分補給をしよう！

汗をたくさんかく夏は上手な水分補給が必要です。冷たい飲み物ばかり飲んでいると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲不振の原因になります。また、糖分の過剰摂取も健康に悪影響を及ぼします。水分補給は、こまめに少量ずつ行うことが大切です。



間食は時間と量を決めて！

間食は時間と量を決めて！

間食は健康的な習慣です。しかし、間食の摂り方によっては、食事の量が減ったり、栄養バランスが崩れたりする可能性があります。間食は食事の前や後、少量の健康的な食品を選ぶようにしましょう。

夏休み 家族のために ごはんをつくってみよう！



- 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- 栄養バランスを考えて献立を立てる
- 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- 実習に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- みんなそろって「いただきます！」



夏野菜を たくさん食べよう

