

給食目標 : のこさずなんでも食べよう 戸田市立芦原小学校

日 ようび	りょうりの しゅめい	りょうりめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (100kcal)	たんぱく質 (g)
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをとのえる 野菜・果物・きのこなど	ちようみりょうそだ			
1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	29.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	アジのうめしおこうじやき	さとう	アジ	ねりうめ	米こうじ 塩			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごま ごまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり こんにやく	醤油 酢			
	しるもの	えだまめごじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ えだまめ	かつおだし こんぶだし			
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				618	25.8
	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう マーガリン			塩			
	しゅさい	ポークビーンズ	あぶら さとう	ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	ワイン とりがらだし ソース 塩 こしょう パプリカパウダー ハイリーフ トマトクチャップ			
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ ねりごま ごま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油			
	デザート	すいか			すいか				
3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	28.7
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく のり	ねぎ	醤油 みりん 酒 唐辛子			
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	醤油 酢 塩			
	しるもの	もずくのみそしる		とうふ あぶらあげ もずく みそ	ねぎ	かつおだし こんぶだし			
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				656	22.7
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ハヤシライス	あぶら じゃがいも さとう なまクリーム	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム	塩 こしょう ワイン とりがらだし 醤油 ハイリーフ ハヤシライス デミグラスソース ソース			
	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり	りんご酢 塩 こしょう			
	ふくさい	とうもろこし			とうもろこし				
食育活動の一つとして、1年生が給食に登場する「とうもろこし」の皮むきに挑戦します。今回は、埼玉県深谷市で収穫される「ゴールドラッシュ」という品種のとうもろこしを予定しています。甘みが強いことが特徴のおいしいとうもろこしです。よく観察しながら食べてください！									
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				610	22.8
	しゅしよく	こぎつねずし	こめ さとう あぶら	あぶらあげ ぶたにく	にんじん さやえんどう	昆布 米酢 塩 醤油 酒			
	ふくさい	じゃがいものそばろあん	じゃがいも あぶら かたくりこ こまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん	かつおこんぶだし 酒 醤油 みりん			
	しるもの	たなばたじる	そうめん	わかめ	おくら にんじん ねぎ	塩 醤油 かつおだし こんぶだし			
	デザート	たなばたゼリー	さとう みずあめ	とうにゅうかこうひん かんてん	レモンかじゅう メロンかじゅう				
7月7日は七夕です。一年に一度「織姫」と「彦星」が天の川に架かるはしを渡って会える日です。みなさんは、短冊に願いを書いて笹の葉に結びましたか？今日の給食は七夕にちなみ、そうめんを天の川に見立てた「七夕汁」、星の形の「七夕ゼリー」が登場します。お楽しみに！									
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	29.0
	しゅしよく	えだまめごはん	こめ		えだまめ	昆布 塩 酒			
	しゅさい	とりにくのマーメレードやき	マーメレード あぶら さとう	とりにく	たまねぎ	醤油 ワイン			
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	酒 醤油 酢 塩			
	しるもの	コーンスープ	あぶら こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン	こしょう 塩 とりがらだし			
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	27.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみぎかなのなんばんふう	かたくりこ あぶら さとう	たら	ねぎ	醤油 酢			
	ふくさい	わかめときゅうりのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	もやし きゅうり にんにく しょうが	醤油 塩 唐辛子			
	しるもの	しせんふうこんにやくにこみ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ にんじん きくらげ こんにやく	唐辛子 酒 みりん 塩 醤油 とりがらだし			
10 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				633	26.4
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	カミカミぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ ししいたけ こんにやく	酒 醤油 ワイン			
	ふくさい	ねりごまあえ	ごま さとう ねりごま		こまつな もやし にんじん	醤油 みりん			
	しるもの	なすのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ	なす たまねぎ いんげん ねぎ	かつおだし こんぶだし			

* 使用している材料をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、芦原小学校 栄養教諭までご相談ください。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねると減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

牛乳を飲もう！



七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫」と彦星の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと一緒に食べると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



きゅうしよくくくひょう

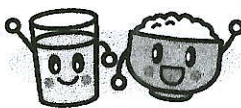
給食目標： のこさずなんでも食べよう

とだしりつあしはらしょうがっこう
戸田市立芦原小学校

	りょうりのしゅめい	りょうりめい		しよくひんめい				ちようみりようそだ	もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやくにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをとのえる 野菜・果物・きのこなど					
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					573	22.4
	しゅしよくしゅさい	なつやさいのスパゲティー	めん	スパゲティー あぶら オリーブオイル							
	ふくさい	イタリアンサラダ				にんじん たまねぎ にんにく トマト ピーマン かぼちゃ なす	こしょう デミグラスソース トマトソース 醤油 とりからだし 塩				
	デザート	れいとうみかん		オリーブオイル さとう	ハム	きピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう 醤油				
						みかん					
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					561	27.4
	しゅしよく	ごはん		こめ							
	しゅさい	わふうミートローフ		さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しそ	塩 こしょう 醤油 酒 みりん				
	ふくさい	いそかあえ		さとう	のり	こまつな にんじん もやし	醤油				
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ		あぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん こぼろ しょうが こまつな	かつおだし こんぶだし 醤油 みりん 塩				
15 (火)	のみもの	みかんジュース				うんしゅうみかんかじゅう				610	13.6
	しゅしよく	げんまいごはん		こめ げんまい							
	しゅさい	なつやさいカレー		あぶら こめこ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ がぼちゃ トマト なす	ワイン とりからだし ヘイリーフ ソース 醤油 塩 こしょう カレー粉				
	ふくさい	パリパリポテトサラダ		じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ もやし	酢 塩 辛子				
	デザート	シャーベットの		さとう		りんごかじゅう ライムかじゅう	塩 リキュール				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	* 材料の入れ具合の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。				
月平均		594	25.1	20.0	82.2	2.1	* 栄養価は八訂成分表で計算しています。				
文科省基準		650	21~33	14~22	80~110	2.0	* 給食で使われている「アミノ酸」には、例は入っていません。				

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆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。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

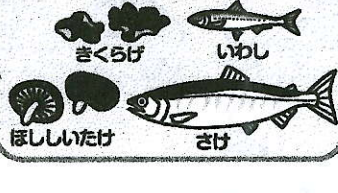


4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

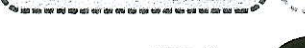


熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

◆水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



◆コップ1杯程度をこまめに飲む



◆汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



暑い時期は「食中毒」に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策			
調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	作り置きのおかずも再加熱する