

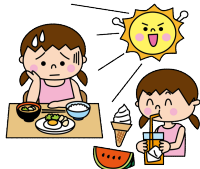
7月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 かや体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	金	ごはん	牛乳	オクラのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き 上州きんぴら	牛乳 かつお節パック あさり 木綿豆腐 みそ 鶏肉	精白米 三温糖 すりごま 油 こんにやく ごま油	にんじん えのきたけ オクラ ごぼう いんげん	653	29.6	
4	月	地粉うどん	牛乳	神川なすのつけ汁 笹かまぼこの石垣揚げ 秩父こんにやくサラダ ごまドレッシング アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 油揚げ 笹かまぼこ アーモンドフィッシュ	地粉うどん 油 黒ごま 薄力粉 片栗粉 香りがまドレッシング	なす にんじん まいたけ ほうれん草 キャベツ ほうれん草こんにやく にんじんこんにやく コーン	699	28.8	
5	火	ごはん	牛乳	五目スープ ユーリンチー 三色ナムル ナムルドレッシング	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏肉	精白米 油 片栗粉 ごま油 三温糖 韓国ナムルドレッシング	にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ しょうが もやし こまつな	684	25.2	
6	水	キムタク ごはん	牛乳	けんちん汁 白身魚の西京焼き 冷凍みかん	豚肉 牛乳 木綿豆腐 シルバー西京漬け	精白米 ごま油 三温糖 ごま 油 こんにやく	白菜キムチ きざみたくあん こねぎ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ 冷凍みかん	593	24.7	
7	木	ツイストパン	牛乳	ABCスープ ウインナートマトソース幼①小② ゆでフロccoli マヨネーズ 七夕ゼリー	牛乳 ベーコン ウインナー	ツイストパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 マヨネーズ 七夕星のデザート	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ フロccoli	697	22.7	
8	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー ヒレカツ コーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚肉 すりりん花豆 脱脂粉乳 豚ヒレ肉	精白米 油 米粉 薄力粉 パン粉 玉ねぎドレッシング	しょうが たまねぎ なす にんじん かぼちゃ トマト チャツネ コーン キャベツ	797	30.7	
11	月	中華めん	牛乳	キムチ入り担々麺スープ 揚げギョーザ 幼①小② 春雨サラダ パンパンジードレッシング ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 みそ ギョーザ ヨーグルト	中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 カットはるさめ パンパンジードレッシング	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ きゅうり チンゲンサイ キャベツ	746	27.0	
12	火	ごはん	牛乳	沢煮椀 さばのいしる焼き 新じゃがのカレー煮	牛乳 かつお節パック 豚肉 糸かまぼこ さばのいしる干し 鶏ひき肉	精白米 油 じゃがいも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ 糸みつば しょうが たまねぎ	652	27.2	
13	水	わかめ ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 鶏肉の塩から揚げ② もやしサラダ 香味塩ドレッシング	炊き込みわかめ 牛乳 あさり かつお節パック 油揚げ みそ 鶏肉	精白米 片栗粉 油 香味塩ドレッシング	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが もやし キャベツ	623	33.0	
14	木	バター ロール	牛乳	モロヘイヤスープ ハンバーグ イタリアンソース フルーツココ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	バターロール オリーブ油 三温糖 アセロラジュレ ナタデココ	にんじん たまねぎ 干しいたけ モロヘイヤ トマト みかん もも バイン	679	25.1	
15	金	ごはん	ジョア ブレン	かきたま汁 揚げ鶏のレモン風味 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ	ジョア ブレーン かつお節パック 木綿豆腐 卵 鶏肉	精白米 片栗粉 油 三温糖	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば レモン もやし こまつな	604	25.2	
19	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス 星のオムレツ 枝豆サラダ 玉ねぎドレッシング いちごクレープ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 星型ブレンオムレツ	精白米 油 米粉 じゃがいも 三温糖 玉ねぎドレッシング いちごクレープ	たまねぎ にんじん トマト コーン えだまめ キャベツ	765	25.6	
給食回数 12回 *太字の食材は、神川町の地場産食材です。								7月の平均摂取量	683	27.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	21~32.5

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



香辛料



香味野菜



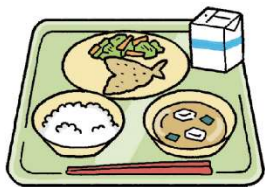
酸味のある食べ物



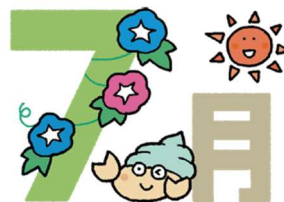
楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食事を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。





給食だより



今月の給食目標は「楽しく食事をしよう！」です！

給食は、多くの人と一緒に会食をする時間です。今はコロナウイルス感染防止のため、黙食となっていますね。食事中に、クラスの人々と楽しく会話をしながら食べるのは難しい状況です。しかし、黙食の時間だからこそ給食をよく味わったり、料理にどんな野菜が使われていて、どんな切り方になっているかなど、いろいろなことに注意して給食を食べてみると新しい発見があるかもしれません。新しい発見をして楽しい食事の時間に行ってみましょう！



暑さ本番です！

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨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で、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喉の渇きを感じにくくなりますので、喉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しょう。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ		砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)		レモン汁… お好みで



熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』



神川町の地場産給食

今月は、神川町大字上阿久原^{かみあくはら}で玉ねぎを育てている若山沙^{わがやま}子さんを紹介します。6月の地場産の玉ねぎは、若山さんの玉ねぎを使用しました。若山さんは、13年間ほど家庭菜園で野菜を作っていましたが、みなさんにも若山さんが作った野菜を食べてほしいという思いから2年前、本格的に農業を始めました。無農薬で、肥料にもこだわり作った玉ねぎは甘みが強いのが特徴です！



食と農は「命の源」です。そのため、安全で安心な野菜を作るために日々努力しています！私たちが作った野菜をみなさんが食べてくれる姿を思い浮かべながら今日も畑で頑張ります。神川の野菜をたくさん食べてくださいね。