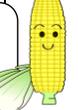


ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ-	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
1 (火)	○	ビビンバ	ぎゅうにゅう / ぶたにく	にんじん ほうれんそう しょうが ぜんまい にんにく ながねぎ キムチはくさい・だいこん・とうがらし・にんにく・に んじん・ながねぎ・しょうが・こんぶ だいずもやし	こめ むぎ きびさとう こま ごまあぶら サラダあぶら	589	24.9	18.0	2.40
		わかめと春雨のスープ	わかめ	にんじん ながねぎ ほくさい えのきたけ	はるさめ				
		とうもろこし		とうもろこし					
		大豆小魚	だいず にぼし						
2 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう /		コッペパン	610	33.3	20.6	2.65
		しいらのカレーパン粉焼き	しいら	パセリ	パンこ オリーブオイル				
		フレンチサラダ		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	きびさとう サラダあぶら				
		レンズ豆のポターージュ	レンズまめ いんげんまめ みそ パーコン ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん たまねぎ	こめこ じゃがいも サラダあぶら				
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
3 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	589	23.3	19.2	1.97
		手持ちししゃものごまチーズ揚げ	ししゃも チーズ		こむぎこ でんぷん こま だいずあぶら				
		切り干し大根の旨煮	あぶらあげ とりにく	にんじん さやえんどう きりほしだいこん	きびさとう サラダあぶら				
		じゃがいもと小松菜のみそ汁	とうふ みそ	ごまつな ながねぎ えのきたけ	じゃがいも				
		メロン		メロン					
4 (金)	○	なす入りミートソーススパゲティ	ぎゅうにゅう / レンズまめ ぶたにく	トマトかん たまねぎ なす にんにく マッシュルーム	スパゲティ こむぎこ きびさとう オリーブオイル サラダあぶら	685	27.1	21.3	2.32
		キャベツと鯖のスープ	たまご	にんじん キャベツ たまねぎ	じゃがいも でんぷん サラダあぶら				
		ももの米粉マフィン	とうにゅう	おうとうかん	こめこ でんぷん さとう サラダあぶら				
		大豆小魚	だいず にぼし						
7 (月)	○	ちらしずし	ぎゅうにゅう / あぶらあげ	にんじん たけのこ れんこん えだまめ ほししいたけ	こめ むぎ さとう こま	628	30.8	19.0	2.69
		鯖の塩麹焼き	さわら	にんにく					
		かぼちゃのそぼろ煮	とりにく	かぼちゃ さやいんげん しょうが たまねぎ	しらたき でんぷん きびさとう サラダあぶら				
		七夕汁	とうふ	チンゲンサイ にんじん だいこん	ぶ うおめん(かまぼこ)				
8 (火)	○	夏野菜のチキンカレーライス	ぎゅうにゅう / とりにく チーズ	トマト にんじん かぼちゃ しょうが スズキニ たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ バター サラダあぶら	670	21.7	21.3	2.13
		マセドアンサラダ		にんじん きゅうり たまねぎ コーンかん	じゃがいも さとう サラダあぶら				
		小玉すいか		すいか					
		大豆小魚	だいず にぼし						
9 (水)	○	はちみつレモントースト	ぎゅうにゅう /	れもんかじゅう	しょくパン グラニューとう はちみつ マーガリン	641	27.7	23.2	2.56
		ポークビーンズ	いんげんまめ ぶたにく	トマトかん にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも さとう オリーブオイル				
		海藻サラダ	かいそうミックス(わかめ・くわか かめ・こんぶ・あかとさかのり・しろみ り・しろとさかのり)	にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
10 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	646	26.9	18.9	2.15
		アジフライ	あじ		こむぎこ パンこ だいずあぶら				
		ごまあえ		にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	さとう こま				
		うすら鯖と冬瓜のすまし汁	とりにく うすらたまご	にんじん こねぎ たまねぎ とうがん ほししいたけ	でんぷん				
		冷凍黄桃		もも					
11 (金)	○	おろしきつねうどん	ぎゅうにゅう / あぶらあげ むしかまぼこ とりにく	ごまつな だいこん ながねぎ	うどん	578	24.7	21.4	2.10
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく きびさとう サラダあぶら				
		サイダー入りフルーツポンチ		なつみかんかん バインかん おうとうかん	サイダーゼリー(れもんかじゅ う・さとう)				
		いりアーモンド			アーモンド				
14 (月)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう / だいず みそ とうふ ぶたにく	にら しょうが たけのこ にんにく ながねぎ ほししいたけ	こめ むぎ でんぷん きびさとう こまあぶら サラダあぶら	590	23.1	17.6	1.90
		パンサンスウ		にんじん きゅうり もやし きくらげ	はるさめ さとう こまあぶら サラダあぶら				
		メロン		メロン					
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
15 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	662	31.3	22.2	2.58
		鯖のみそ煮	みそ さば	しょうが ながねぎ	きびさとう				
		ひじき入り五目きんぴら	あぶらあげ ひじき	にんじん さやえんどう ごぼう	じゃがいも さとう こま サラダあぶら				
		かきたま汁	とうふ たまご	ほうれんそう ながねぎ ほくさい しめじ	でんぷん				
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう				

旬の食材,とうもろこしです。
4年生に皮むきのおてつ
だいをしてもらいます。




おはなし給食
絵本「ぼくらはうまいもんフ
ライヤーズ」からアジフライ
を給食にいたします。



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補給	たんぱく しつ	しじつ	しよくえん そらとろ りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
16 (水)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう / わかめ		こめ むぎ こま	633	24.3	19.9	2.46
		鶏肉のコーンフレーク揚げ	とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ パンこ コーンフレーク だいずあぶら				
		からしあえ		こまつな にんじん もやし	ぎびさとう				
		じゃがいもといんげんのみそ汁	みそ どうふ	ざやいんげん たまねぎ えのきだけ	じゃがいも				
		冷凍みかん		れいどうみかん					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※2, 9日のパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※夏休み明けの給食は、9月3日(水)開始の予定です。

平均栄養量	627	26.6	20.2	2.33
-------	-----	------	------	------

夏休み前、基本を押さえて取り組もう! 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの?

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃだめなの?

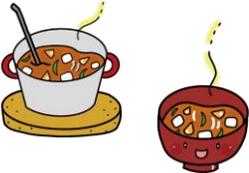
脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやご飯だけを食べていけばよいのでしょうか。じつは炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要で、ビタミンB1は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜(生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい※)をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



※参考文献:山梨県甲州市HP「塩山式手ばかり」, 2024年6月閲覧

どうしたらいいの?

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をとのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷やっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでプロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

食べる内容を
考えよう

食べる量を
考えよう

時間を決めて
食べよう

おやつ
かんがえよう

カルシウムやビタミンなど、不足しがちな栄養をおぎなえる健康おやつをえらぼう。



牛乳・乳製品、小魚、くだもの、いも類 など

出典:食育フォーラム2023年7月号, 2024年7月号

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB1がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)

をエネルギーに変えるためのビタミンB1は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行つて、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増え汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



参考:(一社)Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です!」

旬の野菜にふれましょう (とるもろこし)

これから夏にかけておいしくなるのが「とるもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。

実がなるのは雌花

とるもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



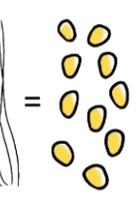
ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぼの先まで伸びています。



ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



ぶっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぶっくりしたジューシーなもののお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3~5分程度です。

