

# 7月給食だより



◎こまめな水分補給を

今年(ことし)は6月の中旬(ちゆうしゆん)から急に気温(きんぱん)が高(たか)くなりました。梅雨(つゆ)が明け(あ)けないうちに暑(あ)くなつたため、体(からだ)が疲(つか)れやすくなつてい  
 るので、夏(なつ)バテ(ばて)や熱中症(ねつちゆうしやう)に注意(ちゆうい)が必要です。食事(しょくじ)や睡眠(すいみん)をしっかりと(たいちやう)って体調(たいちやう)を整(ととの)え、のど(のど)がかわいたと感(かん)じる前(まえ)に、こま  
 めに水分補給(すいぶんほくけい)をしましょう。屋外(おくがい)で活動(かつどう)する時(とき)は、なるべく日差(ひざし)をさけて、適度(てきど)に休憩(きゆうけい)をはさむことが大(だい)切(せつ)です。

月	火	水	木	金	
	<p><b>1</b> 納豆(なとう)</p> <p>小松菜(こまつな)の ごまマヨネーズ 和え</p> <p>小あゆの あめ煮</p> <p>ごはん 豚汁(とん汁)</p> <p>今日はふるさと滋養給食の日です。                  滋養の食材(しきざい)を味わいましょう。</p>	<p><b>2</b> 中華風(ちゆうかふう) サラダ</p> <p>海鮮(かいせん)</p> <p>いかしやまい 圓(まる)~小(こ)3:2コ 小(こ)4~中(ちゆう)4:2コ</p> <p>ホエイロー丼 具</p> <p>ホエイローは、中国四川省(ちゆうごくしせんしやう)の料理(りやうり)で、本場(ほんば)のものは辛(から)みが強(きやう)いです。</p>	<p><b>3</b> (めん)げんてー</p> <p>さけの マリネ揚げ</p> <p>キャロットパン カレー汁</p> <p>今日(けふ)はお誕生(たんにん)日(じつ)給食(きよく)です。7月生(なな)まれ のみなさんをお祝(いわ)いしましょう。</p>	<p><b>4</b> たけのこ セブシー</p> <p>ポパイサラダ 星型(ほしがた)チキカツ</p> <p>ごはん セブ汁</p> <p>今日(けふ)は七夕(たなばた)給食(きよく)です。七夕(たなばた)には、笑(わら)の川(がわ) に見(み)立てたそうめん(めん)が入(い)っています。</p>	
	<p><b>7</b> 小松菜(こまつな)ともやしの ごま和え</p> <p>米粉(こめこな)を 火(ひ)で 焼(や)く 圓(まる)~小(こ)3:2コ 小(こ)4~中(ちゆう)4:2コ</p> <p>肉(にく)の小(こ)籠(かご)ぜん 汁</p> <p>「食べ物の旅(たび)~大阪(おおさか)~」です。大阪(おおさか)の 名物(めいぶつ)料理(りやうり)を味わいましょう。</p>	<p><b>8</b> 健康(けんこう)サラダ</p> <p>オムレツ 圓(まる)~小(こ)2:1コ 小(こ)3~中(ちゆう)3:2コ</p> <p>豚(とん)ポテト 丼 具</p> <p>今日(けふ)はかみかみ給食(きよく)です。一口(ひとくち)30回(かい) は、かんで食べ(た)べましょう。</p>	<p><b>9</b> れんこん サラダ</p> <p>とり肉(とりにく)の しょうゆ 風味(ふうみ)の 焼(や)き</p> <p>ごはん モロヘイヤ(もろへい)の 卵(たまご)スープ</p> <p>モロヘイヤは、「主(おな)様の(やさい)野菜(やさい)」と呼ば(よ)ばれ、 苦(く)くからエジプト(えじぷと)で栽培(さいばい)されています。</p>	<p><b>10</b> 一食(いっしょく)コン</p> <p>きんぎょの 昆布(こんぶ)漬(づけ)</p> <p>とり肉(とりにく)の しょうゆ 風味(ふうみ)の 焼(や)き</p> <p>ごはん なす入り(なすいり)の みそ汁</p> <p>なす(なす)の皮(かわ)の紫(むらさき)色(いろ)には、ナスニン(なすにん)と呼ば(よ)ばれる ポリフェノール(ポリフェノール)色素(しきそ)が含ま(こ)まれています。</p>	<p><b>11</b> きんぴらごぼう</p> <p>やばの 塩(しほ)こうじ 漬(づけ)物(もの)</p> <p>ごはん 夏の(なつ)汁</p> <p>今日(けふ)は日本(にほん)型(がた)食生活(しょくせいかつ)の日(じつ)です。塩(しほ)こうじ は日本(にほん)の伝統(でんとう)的(てき)な調味料(たみりやう)です。</p>
	<p><b>14</b> コーンサラダ</p> <p>食中(しょくちゆう)野菜(やさい) フライド ココク</p> <p>かぼち(かぼち)と豆(まめ)の クリームスープ</p> <p>「枝豆(えだまめ)」は、大豆(だいず)が完熟(かんじやく)するまでの、 若(わか)い状態(じょうたい)で収穫(しゆく)した豆(まめ)です。</p>	<p><b>15</b> ストール ヨーグルト</p> <p>ごはん 鶏(とり)の 焼(や)き</p> <p>豆腐(とうふ)の 乳(ちゅう)汁</p> <p>スクールヨーグルトは、カルシウム(カルシウム)や ガセリ菌(ガセリ菌)が強化(きやうか)されています。</p>	<p><b>16</b> バンバン サラダ</p> <p>つくねの 日(ひ)煎(い)り</p> <p>ごはん ライス</p> <p>つくねは、「つくねる」が語源(ごごん)で、 手(て)でこねて形(かたち)を作(つく)るといふ意味(いみ)です。</p>	<p><b>17</b> 海苔(かいさい)と もやしの サラダ</p> <p>ポロニアカツ</p> <p>ごはん 具</p> <p>今日(けふ)の夏(なつ)野菜(やさい)カレー(カレー)は、7種類(しちしゆるい)の野菜(やさい)と 豚(とん)肉(にく)を使(つか)って作(つく)っています。</p>	<p>※材料(せいりょう)の都合(ごご)により献立(けんてい)の一部(いっぶ)を 変更(へんぎょう)することがあります。</p> <p><b>保護者(ごほしや)の皆様(みなさま)へ</b></p> <p>給食費(きよくばい)はすべて給食(きよく)の食料(しょくりやう)費(ばい)にあてられます。</p> <p>毎月(毎月)の給食費(きよくばい)は、期日(きじつ)までに 必ず(かならず)納(な)めましょう。</p>

## 旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭(てんとう)には、1年(いちねん)を通して豊富(ほうふ)な種類(しゆるい)の野菜(やさい)が並(なら)んでいます。もともと野菜(やさい)には、た  
くさん収穫(しゆく)できて、一番(いちばん)おいしくなる「旬(しゆん)」の時期(じき)があります。旬(しゆん)の野菜(やさい)には、その時期(じき)に私(わたし)たちの体(てい)に必要な成  
分(ぶん)が豊富(ほうふ)に含ま(こ)まれている上に、価(か)格(かく)が安(やす)く、環(かん)境(きやう)にも優(やさ)しいなど、た(た)くさんの魅(めい)力(りき)が詰(つ)まっています。

### 旬の野菜のいいところ

◆**おいしく、  
栄養価(えいようか)が高い!**

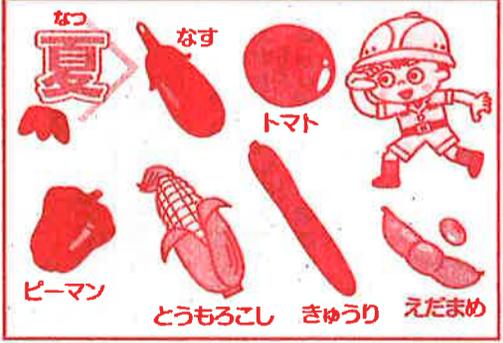
例えば、冬(ふゆ)が旬(しゆん)のほうれんそう  
は、寒(さむ)さにあたること(こと)で甘(あま)味(あじ)や栄  
養(えいよう)が増(ま)し、夏(なつ)にとれるもの(もの)よりも、  
ビタミンC(ビタミンC)が約(やく)3倍(ばい)  
多く(おほく)含ま(こ)まれます。

◆**体(てい)によい効果(こうか)がある!**

夏(なつ)野菜(やさい)は体(てい)を冷(ひや)やし、疲(つか)勞(らう)回  
復(ふく)や食(しょく)欲(よく)増(ま)進(しん)などの作用(さよう)がある  
一方(いっぽう)、冬(ふゆ)野菜(やさい)は体(てい)を温(ぬる)め、冷(ひや)え  
性(じやう)や風(かぜ)邪(じゃ)を予(よ)防(ぼう)するなど、季節(きせつ)  
に合(あ)った働(はたら)きをして(して)くれます。

◆**価(か)格(かく)が安(やす)く、  
環(かん)境(きやう)に優(やさ)しい!**

その土地(とち)の気(き)候(こう)に合(あ)わせて栽(さい)  
培(ばい)することで、栽(さい)培(ばい)にかか(か)る費(ひ)  
用(よう)やエネ(え)ルギーが少(すく)なく済(す)みま  
す。また、た(た)くさん収(しゆ)穫(とく)でき(き)るの  
で、価(か)格(かく)が安(やす)く(やす)な(な)ります。



~お知らせ~  
**給食(きよく)だよりの紙(し)配(はい)布(ふ)を終(お)了(りょう)いたします。**

環(かん)境(きやう)への配(はい)慮(りょ)とDX推(お)進(しん)の観(かん)点(てん)から、今(いま)回(かい)の7月(しちがつ)号(ごう)をもちまして紙(し)媒(ばい)体(たい)での配(はい)布(ふ)を終(お)了(りょう)し  
ます。9月(く)号(ごう)からは、保(ご)護(ご)者(しや)向(む)け配(はい)信(しん)ツ  
ール(tetoru、キッズビュウ)による配(はい)信(しん)とさ  
せていただきます。



# 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を食べて、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きましょう。

## お弁当作りの食中毒防止対策

<b>調理のポイント</b> 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 作り置きのおかずも再加熱する	<b>詰めるときのポイント</b> 汁気や水分をよく切る 仕切りやカップをうまく利用する ごはん、おかずは冷ましてから詰める なるべくすき間なく詰める	<b>保存のポイント</b> 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
--	---	--

## 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、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、ハムなどど合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

## 5月の食育の報告 給食のごみについて考えよう (小学4年生)

社会科の学習とクリスタルプラザ見学に合わせて、給食から出るごみについて食育授業を行いました。給食センターから出る可燃・不燃ごみや、ペットボトルや瓶・缶などの資源ごみについて分別を行い、野菜くずの一部を堆肥にしていることを伝えました。教室から出る給食のごみについては、残菜(食べ残し)が一番多いことを気づかせ、世界の食糧事情と併せて、食べられる物を捨てていることを認識させることができました。一人ひとりが、苦手なものも一口でも食べ、ごみを減らすという意識付けになりました。

<児童の感想>  
 ・みんながあと一口食べて、残さないように気をつけたら、食べ残しがへると思います。  
 ・世界には食べ物がない人がいることがわかりました。これからは食べられることに感謝して、苦手なものも少しは食べるようにしたいです。



日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			赤	黄	緑			
1	火	ごはん 牛乳 小あゆのあめ煮 小松菜のごまマヨネーズ和え 豚汁 納豆	普通牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 小あゆ チキンハム 納豆	こめ 強化米 砂糖 イググリマヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	417 19.2 14.6	680 30.9 21.7	786 35.8 24.6
2	水	ホイコーロー丼 牛乳 海鮮いかしゅうまい 中華風サラダ	豚肉 普通牛乳 海鮮 いかしゅうまい 鶏肉	こめ 強化米 ごま油 砂糖 てん粉	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	411 17.0 13.0	688 28.0 19.8	766 30.9 21.2
3	木	キャロットパン 牛乳 さけのマリネ揚げ いんげんソテー フルーツポンチ	普通牛乳 さけ ベーコン	コッペパン カクテルゼリー サイダー てん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖	にんじん もも みかん バインアップル ナタデココ たまねぎ ピーマン いんげんまめ スイートコーン	420 20.5 14.0	707 29.7 21.1	802 33.6 23.4
4	金	ごはん 牛乳 星型チキンカツ ポパイサラダ セタ汁 セタゼリー	普通牛乳 かまぼこ 星型チキンカツ チキンハム	こめ 強化米 そうめん キャノーラ油 野菜ドレッシング セタゼリー	たまねぎ にんじん オクラ しいたけ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	455 16.9 14.7	680 23.6 20.5	750 24.9 21.7
7	月	肉すい風うどん 牛乳 米粉たこ焼き 小松菜ともやしのごま和え	牛肉 かまぼこ 油揚げ 普通牛乳	うどん 米粉たこ焼き キャノーラ油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	440 15.8 14.4	686 24.3 21.7	790 27.2 24.1
8	火	豚ゴボ丼 牛乳 イカナゲット 健康サラダ	豚肉 普通牛乳 イカナゲット ひじき まぐろ(ツナ) だいす	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 てん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが キャベツ	436 17.7 16.8	735 29.5 27.1	819 32.5 29.8
9	水	ごはん 牛乳 とり肉のレモン風味焼き れんこんサラダ モロヘイヤ入り卵スープ 一食野菜ふりかけ	普通牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 チキンハム	こめ 強化米 てん粉 砂糖 イググリマヨネーズ ごま	スイートコーン たまねぎ にんじん モロヘイヤ しょうが レモン果汁 れんこん きゅうり 野菜ふりかけ	446 20.2 17.9	681 28.4 24.0	772 32.0 26.8
10	木	ゆかりごはん 牛乳 とり天 きゅうりの昆布漬 け なす入りみそ汁 一食メロン	普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 塩昆布	こめ 強化米 てんぷら粉 キャノーラ油	ゆかり なす にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく きゅうり メロン	420 17.8 15.9	694 29.7 25.4	769 31.2 27.1
11	金	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ漬け焼き きんぴらごぼう 夏のっぺ	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉 さばの塩こうじ漬 け さつま揚げ	こめ 強化米 じゃがいも てん粉 キャノーラ油 砂糖 ごま	しいたけ こんにゃく にんじん とうがん オクラ ごぼう いんげんまめ	454 18.6 19.4	692 27.3 25.2	787 30.8 28.5
14	月	ツナコロッケバーガー (パンズパン、フィッシュコロッケ、一食中濃ソース) 牛乳 かぼちゃと枝豆のクリームスープ コーンサラダ	普通牛乳 ベーコン	パンズパン フィッシュコロッケ キャノーラ油 バター 米粉 イググリマヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ えだまめ マッシュルーム きゅうり スイートコーン キャベツ にんじん	429 15.7 17.4	686 24.4 26.7	760 26.7 29.3
15	火	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き ごぼうのごまドレサラダ 豆腐のすまし汁 スクールヨーグルト	普通牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉 みそ まぐろ(ツナ) ヨーグルト	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 香りがまドレッシング	えのきたけ たまねぎ にんじん みつば キャベツ ピーマン にんにく しょうが ごぼう スイートコーン	462 18.2 16.4	722 28.9 23.8	803 32.2 26.0
16	水	ごはん 牛乳 つくねの甘酢炒め パンパンジーサラダ フォースープ	普通牛乳 鶏肉 とり平つくね	こめ 強化米 フォーじゃがいも キャノーラ油 砂糖 棒々鶏ドレッシング	にんじん もやし たまねぎ しいたけ 赤ピーマン えだまめ きゅうり 切干大根	410 14.3 14.6	688 22.8 22.3	778 25.0 24.9
17	木	夏野菜カレー のむヨーグルト ポロニアカツ 海藻ともやしのサラダ	豚肉 チーズ のむヨーグルト ポロニアカツ ひじき入り海藻ミックス	こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレールー カレールウ キャノーラ油 塩中華ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ピーマン えだまめ にんにく もやし スイートコーン	438 14.6 9.50	681 20.5 15.5	803 24.5 18.4