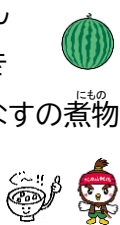


「季節を味わう」マーク 旬の食材: きゅうり、なす、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、トマト、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤ、イワシ、イカ、スイカ、桃 など 「かみかみ食材」マーク 「具だくさんみそ汁」マーク 「郷土食」マーク				
月	火	水	木	金
早寝・早起き・朝ごはん 毎日元気にすごしましょう。 			22 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 中学校のみ マレーシアチキンカレー ごまネーズあえ ピーチゼリー 	23 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 黒糖パン ズッキーニとポテトのチーズ焼き イタリアンサラダ ABCスープ 
26 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ごはん タコライスの具 キャベツとチーズのサラダ もずくスープ	27 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 松本の日 わかめごはん 鶏のくわ焼き 切り昆布となすの煮物 辛味豆腐汁 	28 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ごはん チンジャオロース ごまドレッシングサラダ ワンタンスープ 	29 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 防災献立 救給カレー 乾物のサラダ 凍り豆腐入り豚汁 冷凍みかん 	30 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 五目うどん 夏野菜のかき揚げ 豚しゃぶサラダ 
今月の献立を紹介します  ☆22日: 中学生のみの給食です。いつものカレーとは一味違う、香辛料がきいたスパイシーな味付けのカレーを作ります。 ☆26日: タコライスは、沖縄県発祥とされている料理です。ごはんの上に、タコライスの具とサラダをのせて食べてください。 ☆27日: 「松本の日」です。昔から、お盆の時期に食べられてきた郷土食「切り昆布となすの煮物」を作ります。みなさんの家では、どんな郷土食を食べて過ごしますか？ ☆29日: 「防災献立」です。給食センターで備蓄している、そのまま食べることができる「救給カレー」や、長期間、常温で保存することのできる乾物を使った献立です。防災について考えるきっかけにしてください。				

食育だより

食生活の見直しをしよう

都合により献立を変更することがあります

自分で自分の健康を管理する力を身につけることは、将来を健康に過ごしていくためにとても大切なことです。食生活をふりかえり、どのような食生活にしていけばいいのか、考えてみましょう。

食生活チェック

☐ 食事は規則正しく
1日3食とっている

小中学生の時期は、たくさんの栄養素が必要なので、1日3食とるようにしましょう。「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿をそろえるようにしましょう。


☐ 間食はとりすぎない
ようにしている

間食をとりすぎると、3回の食事がとれなくなります。間食は時間や量を決めて食べましょう。また、3食でとれなかった栄養素を補うために、果物、乳製品、おにぎりなどがおすすめです。


☐ 夕食は寝る1時間半前に食べ終わっている

消化に時間がかかるため、寝る直前に食べると睡眠の質が下がってしまいます。遅くなる場合は、柔らかく煮たり、繊維質の少ない野菜や、脂質の少ないたんぱく質など、消化のよいものを食べるようにしましょう。


☐ 無理なダイエットは
していない

朝食を抜く、炭水化物を抜くなどの無理なダイエットは、必要な栄養素がとれなくなる可能性があります。食事はしっかりと、お菓子などの間食を控えたり、運動をしたりしましょう。



8月 献立表

令和6年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるもとになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をとのえるもとになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		1群(たんぱく質) 食塩相当量	2群(無機質) 食塩相当量	3群(ビタミン) 食塩相当量	4群(ビタミン) 食塩相当量	5群(炭水化物) 食塩相当量	6群(脂質) 食塩相当量	小学校	中学校
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)								
22 木	ごはん	○	ごまネーズあえ ピーチゼリー マレーシアチキンカレー	鶏むね肉 豆乳	牛乳 アガー	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねり梅 きゅうり キャベツ もも果汁 白桃缶	金芽米 鉄強化米 薄力粉 じゃがいも 上白糖 ナタデココ	ごめ油 マヨネーズ いりごま すりごま							853 kcal	853 kcal
23 金	黒糖パン	○	ズッキーニとポトのチーズ焼き イタリアンサラダ ABCスープ	ロースハム 鶏むね肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれん草	ズッキーニ たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	コッパパン 玉砂糖 じゃがいも 三温糖 マカロニ	オリーブ油 ごめ油	584 kcal	23.8 g	18.3 g	2.9 g	739 kcal	29.4 g	21.9 g	3.6 g
26 月	ごはん	○	タコライスの具 キャベツとチーズのサラダ もずくスープ	豚ひき肉 大豆 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 チーズ もずく	ピーマン カッパトマト にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油 オリーブ油	616 kcal	28.8 g	21.2 g	2.3 g	782 kcal	36.1 g	25.3 g	3.1 g
27 火	わかめごはん	○	鶏のくわ焼き 切り昆布となすの煮物 辛味豆腐汁	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ 昆布	さやいんげん にら	にんにく しょうが なす たまねぎ はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 コーンスターチ じゃがいも 三温糖	ごめ油	604 kcal	27.6 g	20.7 g	2.9 g	772 kcal	35.3 g	25.4 g	3.7 g
28 水	ごはん	○	チンジャオロース ごまドレッシングサラダ ワタンスープ	豚もも肉 ロースハム 鶏むね肉	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん チンゲン菜	にんにく たけのこ水煮 キャベツ だいこん きゅうり はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉 ワタンスープ	ごめ油 すりごま いりごま ごま油	582 kcal	26.9 g	18.4 g	2.2 g	736 kcal	33.6 g	21.7 g	2.8 g
29 木	救給カレー (ごはん入り)	○	乾物のサラダ 凍り豆腐入り豚汁 冷凍みかん	ツナフレーク 凍り豆腐 豚もも肉 みそ	牛乳 干ひじき	にんじん	切干し大根 キャベツ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ 冷凍みかん	救給カレー 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごめ油	534 kcal	17.0 g	24.1 g	2.5 g	748 kcal	21.1 g	34.2 g	3.5 g
30 金	五目うどん	○	夏野菜のかき揚げ 豚しゃぶサラダ	鶏むね肉 油揚げ なると 豚もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 赤パプリカ 水菜	たまねぎ だいこん ねぎ ズッキーニ ホールコーン キャベツ きゅうり もやし しょうが	うどん じゃがいも かたくり粉 薄力粉 上白糖	ごめ油 ごま油 いりごま	778 kcal	32.5 g	21.7 g	2.2 g	863 kcal	37.8 g	25.7 g	2.8 g
										基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal	2 g未満	830 kcal	2.5 g未満		

【7月10日に小学校1年生親子給食試食会を行いました】

いただいた感想の一部を紹介します。

- ・子どもが苦手な牛乳をごくごく飲んでいてびっくりしました。ごはんに集中できる環境も大事だなと思ったので、今後、家庭でも生かしていきたいです。
- ・みそ汁のだしがきいていて、かぼちゃの甘みもありおいしかったです。
- ・野菜の品目も多く、いろいろと工夫されていてありがたいです。ぜひ、この給食を続けていってほしいです。
- ・食材のこだわりがすばらしいと思いました。
- ・栄養バランスを考えて作ってもらっているということがわかり、尚且つおいしかったです。



ご参加いただき、感想をありがとうございました。準備等もありがとうございました。今後も子どもたちにとっておいしく、「生きた教材」となるような給食づくりを目指していきたいと思います。ぜひ、お子さんと一緒に献立表をご覧ください。「これはどんな料理だった?」「この野菜はどの料理に入っていた?」「今日の四賀の食材は何だった?」など聞いてみてください。

給食レシピご紹介 試食会のメニューです

夏野菜の具だくさんみそ汁(副菜・汁物)

材料(4人分)

豚肉……………60g
なす……………60g(1個くらい)
かぼちゃ……………80g(1/8個くらい)
たまねぎ……………60g(1/4個くらい)
えのきたけ……………20g(1/4株くらい)
さやいんげん……………20g(3本くらい)
油揚げ……………20g
油……………小さじ1
みそ……………大さじ2弱
煮干し……………12g(水に対して2%)
水……………600ml

作り方

- 1 煮干しでだしをとっておく。
- 2 豚肉は食べやすい長さ、なす、かぼちゃ、たまねぎは1cm角、えのきたけは1/3、さやいんげんは1cm、油揚げは小さめの三角形に切る。
- 3 なすとかぼちゃに少量の油(分量外)を混ぜて、トースターなどで焼く。
- 4 鍋に油を入れて熱し、豚肉を炒める。
- 5 豚肉に火が通ったらたまねぎを入れて炒める。
- 6 1のだし汁、えのきたけ、油揚げ、さやいんげんを入れて煮る。
- 7 さやいんげんに火が通ったら3のなすとかぼちゃを入れて、みそで味を調える。

△ 3の工程があると、なすとかぼちゃの形が崩れずに存在感のあるみそ汁になります。