

	月	火	水	木	金	
献立	<p>しっかりと食べて夏ばて予防!</p> <p>夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。</p> <p>めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。</p> 					
	1 ミニこくとうパン 牛乳		2 ごはん 牛乳			
	みそラーメン		チンゲンさいとうずらのスープ			
	あげぎょうざ		マーボー豆腐			
約エネルギー	720kcal		760kcal		660kcal	
あかきみどり	豚肉 なたと 餃子 牛乳		うずらの卵 豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳			
栄養メモ	パン ラーメン 油		ごはん 油 ゼリー			
	長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし メンマ 洋菜		チンゲン菜 長ねぎ しめじ 人参 葱			
	みなさんは、きょうを手作りしたことがありますか?きょう中の具は、ひき肉やにらなどを入れるのが一般的ですが、チーズや玉子などをいれてもおいしく食べられます。ぜひ、オリジナルの餃子を作ってみましょう。		中国産産の桃は、日本で古くから食べられていました。桃は、不老長寿の象徴とされ、邪気を払う力があるとされて重宝されていました。			
献立	5 ごはん 牛乳		6 パターパン 牛乳		7 <セタこんだて> ごはん 牛乳	
	とりごぼろじる		ブラウنشチュー		たなばたじる	
	さばのさいきょうやき		スパニッシュオムレツ		わふうハンバーグ	
	きりぼしだいこんに		レタスとチキンのサラダ		アスパラのソテー	
約エネルギー	700kcal		620kcal		650kcal	
あかきみどり	鶏肉 油揚げ 鯖 ひじき さつま揚げ 牛乳		豚肉 卵 鶏肉 牛乳		鶏肉 ハンバーグ ベーコン 牛乳	
栄養メモ	ごはん 油		パン じゃが芋 パター 油		ごはん とうもろこし パター ゼリー	
	ごぼう 人参 えのき 切干大根		人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース レタス 赤ピーマン ブロッコリー		人参 長ねぎ 大根 玉ねぎ しめじ アスパラ	
	大根は干すことで、うまみやミネラル成分がギュッと凝縮されて、カリウムやカルシウムなどが増えます。		レタスは、95%が水分ですがビタミンCやカリウムなどがバランスよく含まれている野菜です。熱を加えてしんなりさせれば、カサが減りたくさん食べることができます。		今日はセタこんだてです。セタにちなんで、星がたくさんかれています。みなさんの給食にはいくつ星が入っているでしょうか?	
献立	12 ごはん 牛乳		13 ソフトフランスパン 牛乳		14 ごはん 牛乳	
	ぐだくさんみそじる		はくさいとベーコンのスープ		あぶらあげのみそじる	
	ほっけのてりやき		チーズチキンのグリルやき		にくじゃが	
	りんごコンポート		ゆでとうもろこし		こまつなのりのあえ	
約エネルギー	600kcal		610kcal		630kcal	
あかきみどり	つみれ 豆腐 ほっけ 牛乳		ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳		油揚げ 味噌 豚肉 海苔 ふりかけ 牛乳	
栄養メモ	ごはん		パン 油 ジャム 香辛		ごはん じゃが芋 白滝 油	
	白菜 長ねぎ 水菜 しめじ 人参 椎茸 りんご		白菜 ほうれん草 しめじ 人参 とうもろこし		えのき 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	
	りんごの表面がヌルヌルしていたり、ペタついていたのは、りんごが熟成するにつれて増す「オレイン酸」や「リノール酸」という脂質の成分によるためです。		今日は、福島町の農家さんが育てたとうもろこしが登場します。お楽しみに!		小松菜の由来として、東京の小松川の川へりて採れたことから、小松菜といわれてきました。昔は、東京を中心とする冬野菜のひとつでしたが、今では全国で年中食べることができますね。	
献立	19 ごはん 牛乳		20 パターロールパン 牛乳		21 ごはん 牛乳	
	わかめのみそじる		やさいスープ		なつやさいポークカレー	
	ぶたにくのオイスターいため		かぼちゃひきにくフライ(ソース)		ブルーベリーヨーグルト	
	しょうろんぼう		メロン		ふくじんづけ	
約エネルギー	690kcal		580kcal		690kcal	
あかきみどり	わかめ 油揚げ 味噌 豚肉 小籠包 牛乳		ウィンナー 鶏肉 豚肉 牛乳		豚肉 牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	
栄養メモ	ごはん 油		パン パター 油		ごはん 油 パター	
	長ねぎ アスパラ 玉ねぎ 人参 黄ピーマン		白菜 人参 玉ねぎ コーン 南瓜 メロン		人参 玉ねぎ 茄子 赤ピーマン スズキニ りんご 福神漬 ブルーベリー	
	小籠包とは、中国料理の一種で直径3cmほどのまんじゅう型で、中の餡を小麦粉で作った皮で包んで蒸して食べるのが一般的です。		メロンは、収穫7日前後が食べごろです。果糖が多く含まれているため、冷やしても甘みが強いので、食べる際には、冷蔵庫で冷やすとおいしく食べることができます。		今日は、今学期最後の給食です。今旬の夏野菜をたくさん使ったカレーライスです。また、デザートには福島で採れたブルーベリーを使ったブルーベリーヨーグルトです。みなさんお楽しみに!	
献立	22 うみ 海の日		23 スポーツの日			
						
	こんげつ 今月の 平均栄養価		エネルギー		たんぱく質	
			640kcal		25.8g	
		脂質		33.6g		
		20.6g		26.8g		

* 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

こんげつ 福島町 今月の食材

今月は、福島漁業協同組合よりうにを提供していただく予定です。

また、今が旬の「とうもろこし」や「ブルーベリー」も給食に登場します。

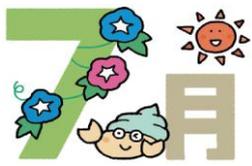
ほかにも、椎茸や黒米などのすっきりお馴染みになった福島産食材もあります。

どの食材も漁師さんが海で獲ったり、農家さんが一生懸命育てた食材です。

感謝していただきましょう!



とうもろこし	うに	ブルーベリー
しいたけ	くろまい	こんぶ



7月 食育だより



太陽の日差しもだんだんと強くなり、いよいよ夏が始まりますね。この時期は、熱中症や夏ばてが心配ですね。熱中症や夏ばての予防のためにも、食事や水分をしっかりと摂り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

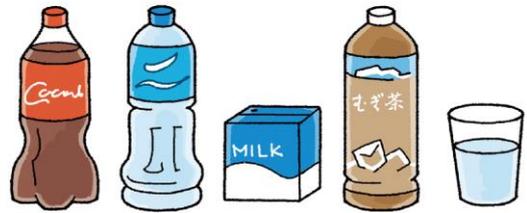


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



夏休みに気をつけたい食生活について

今月末には、いよいよ夏休みが始まります。夏休み中は生活リズムが乱れ、食生活も乱れがちな傾向にあります。夏休み中も規則正しい食生活を心がけましょう。



夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気の秘けつだよ!

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>