

	月	火	水	木	金
献立	26 マーボー豆腐どん ちゅうかスープ 牛乳	27 コッパパン 牛乳 マカロニスープ ケチャップハンバーグ ブロッコリーのごまサラダ レーズンクリーム	28 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる さばのみそに こまつなのなめたけあえ	29 みそラーメン あげしゅうまい (小2こ/中3こ) パイナップル 牛乳	30 くろまいごはん 牛乳 なつやさいの キーマカレー シーザーサラダ
物エネルギー	620kcal 810kcal	640kcal 830kcal	570kcal 740kcal	620kcal 810kcal	810kcal 1050kcal
あか	とり肉 ぶた肉 とうふ 牛乳	とり肉 ぶた肉 ベーコン 牛乳	さば とうふ ぶのり みそ 牛乳	ぶた肉 かまぼこ みそ 牛乳	ぶた肉 大豆 チーズ 牛乳
き	ごはん さとう 油	パン マカロニ ごまドレッシング レーズンクリーム	ごはん さとう 油	中華めん 油	ごはん 黒米 クルトン 油 バター ルー ドレッシング
みどり	人参 長ねぎ ほうれん草 たけのこ きくらげ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ブロッコリー コーン	長ねぎ 小松菜 もやし なめたけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし メンマ バイナップル	人参 玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり なす ズッキーニ 青ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

～ 今月の福島町の食材 ～



	しょうがっこう 小学校(中学年)	ちゅうがっこう 中学校
エネルギー	650kcal	850kcal
たんぱく質	27.2g	35.4g
脂質	26.1g	33.9g

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

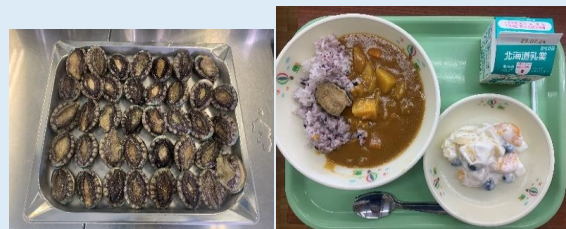
7月の給食に福島町のあわびを提供しました

7月18日に、福島町役場水産課さんより「あわび」を無償で提供していただきました。今年度は大きなあわびを1人1つずつ用意いただけたので、贅沢に「蒸しあわび」として仕上げました。カレーとともに提供し、町内の名物である「あわびカレー」に近づけました♪子どもたちは「あわび、カレーと食べると美味しいね!」「初めてだったけど食べることができた!」などと喜びの声があがっていました。福島町役場水産課のみなさま、ありがとうございました。

また、久野農園さんが栽培されている「ブルーベリー」も給食に登場しました!「ブルーベリーヨーグルト」として、果物と一緒にヨーグルトに混ぜて仕上げました。甘酸っぱくて実の大きいブルーベリーに子どもたちは喜んでいました♪

8月からも福島町で作られている食材を美味しくいただきましょう!

(左写真) あわび加熱前の写真 (右写真) 7月18日に提供した給食



きゅうしょく 8月給食だより

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には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



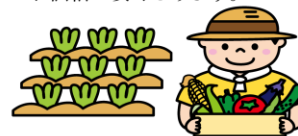
◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見よう!

春 アスパラガス、にら、たけのこ、さといも、きのこ、なのはな、そらまめ、グリーンピース

夏 なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

秋 にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

冬 ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。