

7/7 七夕

たなばた

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

7/7 給食は三輪です

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん (奈良県)
播州そうめん (兵庫県)
半田そうめん (徳島県)
小豆島そうめん (香川県)
島原そうめん (長崎県)

七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつです。日本の「棚機女(たなばたつめ)」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようない行事になりました。夜空にうかぶ天の川や、機織り(はたおり)の糸に見立てて、そうめんを食べる風習があります。

1	エネルギー	たんぱく質	しつ
	608 kcal	21.5 g	21.3 g

コッペパン ぎゅうにゅう
ポテトクロック
いんげんソテー
コンソメスープ

<p>4</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>622 kcal</td> <td>33.6 g</td> <td>13.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき キャベツのじゃこあえ なすのみそしる ヨーグルト</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	622 kcal	33.6 g	13.6 g	<p>5</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>640 kcal</td> <td>29.4 g</td> <td>22.0 g</td> </tr> </table> <p>こくとうパン ぎゅうにゅう シーフードグラタン ほうれんそうとくるみのサラダ トマトまめのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	640 kcal	29.4 g	22.0 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>603 kcal</td> <td>28.5 g</td> <td>17.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき もやしとあげのごまあえ なっばのにびたし うめふりかけ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	603 kcal	28.5 g	17.3 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>615 kcal</td> <td>24.9 g</td> <td>18.0 g</td> </tr> </table> <p>ひやしそうめん ぎゅうにゅう ささみのてんぷら カボチャのてんぷら オクラのてんぷら たなばたデザート</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	615 kcal	24.9 g	18.0 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>743 kcal</td> <td>21.6 g</td> <td>20.5 g</td> </tr> </table> <p>ドライカレーライス ぎゅうにゅう あげじゃが ちはやづけ アロエヨーグルト</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	743 kcal	21.6 g	20.5 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
622 kcal	33.6 g	13.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
640 kcal	29.4 g	22.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
603 kcal	28.5 g	17.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
615 kcal	24.9 g	18.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
743 kcal	21.6 g	20.5 g																																

<p>11</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>614 kcal</td> <td>28.5 g</td> <td>15.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリカラきゅうり ひやしうどんじる レモンゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	614 kcal	28.5 g	15.6 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>622 kcal</td> <td>18.8 g</td> <td>17.7 g</td> </tr> </table> <p>インディアンライス わかめサラダ すいか ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	622 kcal	18.8 g	17.7 g
エネルギー	たんぱく質	しつ											
614 kcal	28.5 g	15.6 g											
エネルギー	たんぱく質	しつ											
622 kcal	18.8 g	17.7 g											

<p>18</p> <p style="text-align: center;">うみのひ</p>	<p>19</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>614 kcal</td> <td>26.5 g</td> <td>12.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ふたにくときゅうりのしょうがどん オクラとかぼちゃのみそしる こまつなのおかかあえ オレンジゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	614 kcal	26.5 g	12.8 g
エネルギー	たんぱく質	しつ					
614 kcal	26.5 g	12.8 g					

体調を整え、こまめな水分補給を

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず	水…1ℓ
しよくせん	食塩…1~2g (0.1~0.2%)
さとう	砂糖…40~80g (4~8%)
じゆ	レモン汁…お好みで

知っていますか? 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

食器の置き方

副菜、主菜、汁物、主食

大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

給食の場合は…

※食器の形や種類によって異なります。

はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ

★上のはしを動かして、はし先で食べ物をささむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

こんな持ち方になっていませんか?

よい姿勢

机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす

いすに深く腰かける

足は床に付ける

姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいていることや、食事が出来上がるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。

心を込めて言いましょう。

月

火

水

木

金

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べてたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。



1	ポテトコロッケ	じゃがいも ★75.0	鶏ささみ肉 ★25.0	いんげんソテー	さやいんげん ★20.0
		豚ひき肉 10.0	赤キャベツ ★10.0		緑キャベツ ★10.0
		玉葱 ★15.0	緑しめじ 10.0		黄米白絞油 0.2
		にんにく 5.0	緑米白絞油 0.2		黄自然塩 0.2
		自然塩 0.1	黄こしょう 0.1		黄こしょう 0.1
		パン粉 10.0	黄鶏卵 7.0		黄鶏卵 7.0
		鶏卵 7.0	黄小麦粉 3.5		黄小麦粉 3.5
		小麦粉 3.5	黄米白絞油 4.0		黄米白絞油 4.0
		米白絞油 4.0	黄トマトケチャップ 8.0		黄濃厚ソース 4.0
		濃厚ソース 4.0			

4	ごはん(S)	牛乳	5	黒糖パン	牛乳
	鶏肉の照り焼き	なすのみそ汁		シーフードグラタン	トマトと豆のスープ
	鶏もも肉 60.0	なす ☆30.0		むぎそば 20.0	カットトマト 30.0
	白ねぎ 2.0	青ねぎ 5.0		かのこいか 20.0	玉葱 ★20.0
	土しょうが 1.0	薄揚げ 5.0		じゃがいも ★35.0	いんげん豆 10.0
	酒 2.0	白みそ ★4.0		玉葱 ★25.0	キャベツ 10.0
	濃口しょうゆ 4.0	赤みそ ★8.0		マッシュルーム缶詰 10.0	にんにく 10.0
	砂糖 2.0	けずり節 3.0		にんにく 0.3	ベーコン 2.5
	でんぶん 0.5	だし昆布 0.5		米白絞油 0.5	セロリ 5.0
	ごま油 0.5			牛乳 25.0	とんこつ 10.0
		ヨーグルト		ポタージュの素 3.0	自然塩 1.0
		1個 赤		白ワイン 2.0	砂糖 1.0
				自然塩 0.2	オリーブ油 0.5
				パセリ 0.1	こしょう 0.1
				ナチュラルチーズ 0.5	
				粉チーズ 5.0	
				パン粉 1.0	

6	ごはん(M)	牛乳	7	牛乳	
	じゃこ入り卵焼き	もやしと揚げのごま和え		冷やしそうめん	
	鶏卵 55.0	緑豆もやし 40.0		素麺 45.0	
	にんにく 15.0	きゅうり ★20.0		きゅうり ★20.0	
	ちりめんじゃこ 5.0	濃口しょうゆ 5.0		干しわかめ 1.0	
	青ねぎ 5.0	みりん 2.0		鶏糸卵 15.0	
	芽ひじき 2.0	にんにく 0.1		にんにく ★5.0	
	濃口しょうゆ 3.0	すりごま 1.0		みりん 10.0	
	酒 1.0	ごま油 0.2		濃口しょうゆ 10.0	
	砂糖 0.5			淡口しょうゆ 3.0	
	ごま油 1.0			米白絞油 0.3	
				揚げずり節 4.0	
				小松菜 1.0	
				だし昆布 0.5	
				水 45.0	

8	ごはん(M)	牛乳	
	ドライカレー	あじじやが	
	豚ひき肉 30.0	じゃがいも ★80.0	
	玉葱 ★42.0	米白絞油 4.0	
	にんにく ★9.6	自然塩 0.2	
	ピーマン 6.0	おおさけり 0.2	
	干しいたけ 0.6		
	土しょうが 0.5		
	にんにく ★0.2		
	冷凍グリーンピース 4.8		
	冷凍グリーンピース 2.4		
	カレー粉 1.1		
	ターメリック 1.0		
	ナツメグ 0.2		
	クミン 0.1		
	コリアンダー 0.1		
	こしょう 0.1		
	自然塩 0.6		
	小麦粉 2.4		
	小松菜 3.6		
	トマトケチャップ 2.6		
	濃厚ソース 1.2		
	赤ワイン 0.6		
	濃厚ソース 2.8		
	米白絞油 6.0		
	どりがらスープ 6.0		

11	ごはん(M)	牛乳	12	牛乳
	鶏のから揚げ	ピリカラきゅうり		インディアンライス
	鶏もも肉 35.0	きゅうり ☆40.0		米 75.0
	鶏むね肉 30.0	白ごま 1.5		もち麦 5.0
	土しょうが 0.7	濃口しょうゆ 1.5		豚ひき肉 20.0
	にんにく 0.2	砂糖 0.5		玉葱 ★30.0
	酒 2.0	ごま油 0.3		にんにく 20.0
	濃口しょうゆ 0.8	豆板醤 0.2		マッシュルーム缶詰 10.0
	自然塩 0.3	自然塩 0.1		ホールコーン 10.0
	小麦粉 2.5			土しょうが 0.5
	でんぶん 2.5			にんにく 0.5
	米白絞油 4.0			白ワイン 5.0
				ウスターソース 5.0
				トマトケチャップ 2.0
				自然塩 1.5
				オリーブ油 2.0
				カレー粉 0.5
				ナツメグ 0.2
				ターメリック 0.2

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることが心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

- 主食 (おにぎり)
- 主菜 (ゆで卵)
- 副菜 (サラダ)

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) + 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

18	うみのひ	19	ごはん(M)	牛乳
			豚肉ときゅうりのしょうが丼	小松菜のおかか和え
			豚もも肉 40.0	小松菜 ☆45.0
			きゅうり ☆30.0	淡口しょうゆ 1.5
			土しょうが 1.5	みりん 1.5
			濃口しょうゆ 2.0	煮干しだし 0.1
			淡口しょうゆ 2.0	かつおぶし 0.4
			酒 1.0	
			みりん 1.5	
			砂糖 1.0	
			米白絞油 0.8	
			こしょう 0.1	

カルシウムをとろう！

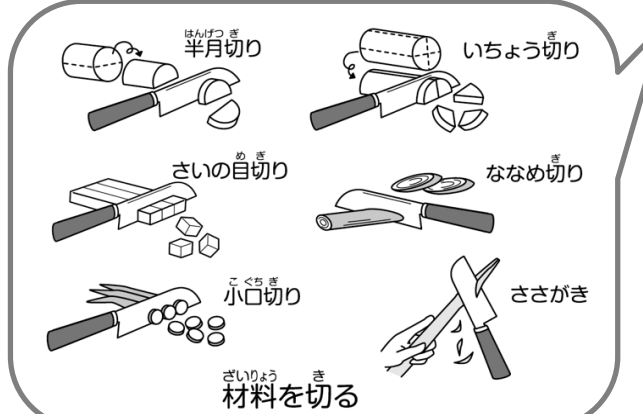
給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。

カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- ひじき
- 干しエビ

小学5、6年生以上の方は、こんな切り方もできるかな？



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例



※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

【栄養三色】黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からだの調子をどとのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。原材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。