

今月の給食目標

夏を元気に過ごすための食生活を考えよう

いよいよ夏本番の季節になってきました。体が夏の暑さに慣れないと、疲れやすかったり、食欲がなくなったり、体が夏バテ状態になってきます。暑い夏でも夏バテせずに元気に過ごすためには、早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを保つこと、そして、しっかり食事をとることが大切です。

夏を元気に過ごすための3つのポイント

冷たいものの食べすぎ注意

ジュースやアイスなどにはつい手が出てしまいがちですが、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。



野菜も一緒に食べて バランスよく

そうめんなどの麺類だけの料理は、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養バランスが偏りがちです。肉や野菜などを多く入れた具だくさんの料理にしたり、麺類を食べるときは、果物も一緒に食べたりすることを心がけるとバランスがよくなります。

正しい水分補給を！

通常の水分補給は水や麦茶・緑茶のようなエネルギーの低いものを、激しい運動後は、スポーツドリンクなど塩分を含むものを選んで飲みましょう。ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲みすぎに注意しましょう。



松波中食育月間レポート

6月は食育月間でした。松波中学校の食育の様子をお伝えします。



歯の質を高める栄養・かむことのよさを全校へ

歯や口の健康について考えることを目的として、保健・生活委員会では、「歯の質を高める栄養素」がとれるレシピ、給食・環境委員会では、「かみごたえがある食べ物」を使ったレシピを考え、調理実習を行いました。



生徒が考えたレシピを給食でも提供しました！



めざせ食べ残しゼロ！残量調査！

6月13日～17日の一週間、残量調査を行いました。残量調査期間中は、全員が均等になるように給食を盛り付け、苦手な食べ物でも残さず食べる姿がたくさんみられました。



見事2年生、3年生が一週間通して残量ゼロ
9月の給食リクエスト権獲得です

給食試食会を開催

6月23日に給食試食会を行いました。当日は、14名の保護者の皆様に参加していただき、今年度初のおさかな給食を実施しました。たくさんのご参加ありがとうございました。



メニュー
ごはん・さばの竜田揚げ・切り干し大根の和え物・めった汁・アメリカンチェリー

予定献立

7月号

松波中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	旬の夏野菜を食べて夏バテ予防！！				1日
	なす 90%以上が水分で体を内側から冷やす作用があります パプリカ ビタミンCがたっぷりふくまれている野菜です。 ズッキーニ カリウムが豊富で、汗をかけた体内のミネラルバランスを整えてくれます。				冷やし中華 揚げギョウザ フルーツヨーグルト 牛乳
	☆注目給食☆ 7日:七夕給食 七夕に食べる風習があるそうめんと七夕らしい星形のハンバーグをいただきます。 13日:沖縄給食 今年は沖縄県が本土に復帰してから50年目の節目の年です。(1972年5月15日に沖縄本土復帰)このとにちなみ、給食で沖縄の郷土料理や名物を取り入れた沖縄給食をいただきます。主食は豚の脂が程よくついた炊き込みご飯である「クファージュシー」です。給食ではアレンジしてまぜごはんとしてつくります。副菜は沖縄県の名物であるシークワサーを使ったドレッシングでいただくトマトサラダと沖縄県産のもずくを使って作ったもずく汁をいただきます。				エネルギー 759kcal たんぱく質 32.2g 脂質 32.6g 塩分 3.8g
					ハム・たまご・ヨーグルト・とりにく・ぶたにく ひじき・ぎゅうにゅう ちゅうかめん・ごまあぶら・あぶら たまねぎ・キャベツ・にら・もやし・きゅうり・パインアップル もも・バナナ・みかん
赤黄緑	4日	5日	6日	7日	8日
	ごはん 鶏だんごのさっぱり煮 ひじきの炒め煮 かぼちゃプリン 牛乳	わかめごはん 肉団子ケチャップあん キャベツと厚揚げのみそ炒め 中華スープ 牛乳	メンチカツバーガー まめまめサラダ コーンスープ 牛乳	ごはん 星のハンバーグ 夏野菜ソテー 冷やしそうめん汁 七夕ゼリー 牛乳	ごはん ガスエビのから揚げ ツナの酢の物 みそ汁 牛乳
	エネルギー 775kcal たんぱく質 29.9g 脂質 24.8g 塩分 2.7g	エネルギー 730kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.0g 塩分 4.1g	エネルギー 726kcal たんぱく質 31.8g 脂質 30.3g 塩分 4.0g	エネルギー 777kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.6g 塩分 2.8g	エネルギー 733kcal たんぱく質 28.9g 脂質 24.0g 塩分 2.7g
	とりにく・ぶたにく・ひじき・あぶらあげ ぎゅうにゅう こめ・しらたき・さとう・あぶら はくさい・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しめじ・もやし えだまめ・かぼちゃ	ぶたにく・とりにく・なまあげ・みそ・わかめ ぎゅうにゅう パン粉・かたくりこ・こめ・しろむぎ・あぶら・三温糖 しょうが・にんじん・たけのこ・キャベツ・もやし チンゲンサイ	とりにく・ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう パン・バター・あぶら・こめこ キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・とうもろこし たまねぎ・ブロッコリー	とりにく・ぶたにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう こめ・あぶら・そうめん 赤ピーマン・黄ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・オクラ にんじん・ぶどう・みかん	ガスエビ・ツナ・わかめ・あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう こめ・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも・かたくりこ きゅうり・キャベツ・ねぎ・たまねぎ
こんだて	11日	12日	13日	14日	15日
	ごはん プルコギ炒め 卵スープ 牛乳	きなこ揚げパン チーズのサラダ クリームチャウダー 牛乳	クファージュシー トマトサラダ もずく汁 パインゼリー 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー 牛乳	ごはん いわしフライ おかか和え みそ汁 牛乳
	エネルギー 885kcal たんぱく質 31.3g 脂質 37.0g 塩分 3.6g	エネルギー 762kcal たんぱく質 30.3g 脂質 33.7g 塩分 3.7g	エネルギー 685kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.5g 塩分 3.9g	エネルギー 795kcal たんぱく質 31.3g 脂質 25.3g 塩分 2.3g	エネルギー 704kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.2g 塩分 2.5g
	ぎゅうにく・たまご・ぎゅうにゅう こめ・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・ごま にんにく・にんじん・たまねぎ・もやし・ピーマン・にら キャベツ・えのき	きなこ・ハム・ベーコン・あさり・ぎゅうにゅう コッペパン・あぶら・さとう・じゃがいも キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ	ぶたにく・かまぼこ・ツナ・もずく・ぎゅうにゅう こめ・しろむぎ・あぶら・さとう にんじん・ほししいたけ・トマト・きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・シークワサー・パインアップル	とうふ・ぶたにく・赤みそ・ハム・ぎゅうにゅう こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・はるさめ しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり	いわし・かつおぶし・わかめ・あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう こめ・パン粉・あぶら キャベツ・黄ピーマン・もやし・こまつな・たまねぎ・えのき
こんだて	18日	19日	20日	7月7日は 七夕の節供 しらせき せっく 七夕は、日本古来の豊作を祈る祭りと中国の伝来行事で、女性が針仕事の上達を願う行事が合わさった日です。また、天の川によって引きはなされたひこぼしとおりひめが出会える日としても知られています。 七夕には、そうめんを食べる風習があります。これは、昔、中国で疫病が流行り、帝の子どもが7月7日に亡くなりました。その子の好物であった「索餅(さくべい)」という小麦粉を練った、今のそうめんの原型である食べ物を供えたところ、疫病がおさまったことから、無病息災を願い、七夕にはそうめんを食べる風習があります。7日の給食は、そうめんを使ったすまし汁を出します。具には星のような見た目のオクラも使います。	
		食パン マーマレードジャム オムレツ ラトウイユ マカロニスープ 牛乳	ナン ターメリック風ごはん 夏野菜のキーマカレー アイスデザート 牛乳		
		エネルギー 670kcal たんぱく質 27.6g 脂質 30.7g 塩分 3.2g	エネルギー 862kcal たんぱく質 40.6g 脂質 38.4g 塩分 3.7g		
		たまご・ベーコン・ウインナー・うずらの卵 ぎゅうにゅう 食パン・オリーブ油・マカロニ・じゃがいも なす・ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・にんにく・トマト キャベツ・たまねぎ・にんじん・オレンジ	ぎゅうにく・ぶたにく・ツナ・ぎゅうにゅう 生クリーム ナン・こめ・しろむぎ・さとう・あぶら なす・たまねぎ・赤ピーマン・ピーマン・トマト・にんにく ブロッコリー・にんじん・いちご		
赤黄緑	※材料の都合により献立の変更があります。				