

今日の給食目標

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！

通常的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。



給食時間に実践！よくかんで食べよう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。この期間の給食時間はよくかんで食べることの大切さの理解を深め、よくかんで食べる意識を高めることをねらいとして、給食時間に食育指導を行いました。



時代とともにかむ回数が減ってるよ

子どもに人気な食べ物はやわらかいものが多いね



給食で「よくかんで食べる」を実践！

あごが疲れたよ～ 30回は多いな～



よくかむと、あご周りの筋肉が激しく動くことを確認しながら、30回かみました。

めざせ食べ残しゼロ！残量調査！

6月12日～16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。



見事全学年が一週間通して残量ゼロ 大変すばらしい結果です！

給食試食会を開催

6月14日に給食試食会を行いました。当日は、10名の保護者の皆様に参加していただき、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・いかのかりん揚げ・おかか和え・厚揚げのみそ汁・かぼちゃプリン・牛乳



予定献立



7月号

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん	○	豚肉のカレーソテー マカロニスープ 冷凍みかん	ぶたにく、生揚げ、ベーコン、 うずら卵、牛乳	こめ、あぶら、さとう マカロニ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、 にんじん、もやし ブロッコリー、みかん	786 kcal 31.7 g 22.7 g 2.3 g
4火	わかめごはん	○	きびなごのカリカリフライ 五目きんぴら みそ汁	わかめ、きびなご、ぶたにく、 油揚げ、みそ、牛乳	こめ、しろむぎ、米粉 あぶら、三温糖、ごま じゃがいも	ごぼう、にんじん、しょうが、 いんげん、たまねぎ、ねぎ	794 kcal 29.4 g 28.1 g 3.4 g
5水	食パン	○	リンゴジャム ミートボールシチュー グリーンサラダ	とりにく、ぶたにく、牛乳	食パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、バター、かたくりこ、 パン粉、こんにゃく、りんご ジャム	にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、ブロッコリー、 セロリー、いんげん キャベツ、きゅうり	722 kcal 30.2 g 23.3 g 4.0 g
6木	ごはん おさかな給食	○	しそひじき トビウオフライ ★おかか和え ★みそ汁	とびうお、かつお節、ひじき、 みそ、牛乳	こめ、あぶら	キャベツ、黄ピーマン もやし、こまつな、たまねぎ、 かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、 しそ	710 kcal 29.2 g 15.5 g 2.5 g
7金	ごはん 七夕給食	○	星のハンバーグ ツナサラダ ポテトスープ 七夕クレープ	とりにく、ぶたにく、ツナ 豆乳、牛乳	こめ、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	830 kcal 26.8 g 27.2 g 3.3 g
10月	豚丼	○	★冬瓜と卵のスープ フルーツポンチ	ぶたにく、たまご、牛乳	こめ、しろむぎ、しらたき あぶら、三温糖、ふ かたくり粉、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ とうがん、えのきたけ パイン、もも、ナタデココ	757 kcal 29.8 g 17.6 g 2.3 g
11火	ハムカツ バーガー	○	ひじきマリネサラダ コーンスープ	ハム、ひじき、ツナ、 ベーコン、牛乳、生クリーム	パンズ、パン粉、あぶら さとう、バター	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん とうもろこし、ブロッコリー	836 kcal 31.0 g 32.0 g 4.9 g
12水	ごはん	○	★麻婆茄子 パンサンスー	ぶたにく、赤だし、ハム、 たまご、牛乳	こめ、あぶら、さとう かたくり粉、ごま油 はるさめ	なす、ピーマン、しょうが にんにく、たまねぎ にんじん、干し椎茸、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	728 kcal 26.7 g 22.7 g 2.0 g
13木	ごはん	○	いわしの梅煮 ★夏野菜のみそ炒め ★ミニトマト ★すまし汁	いわし、とりにく、みそ、牛乳	こめ、あぶら、さとう、ふ	うめ、ピーマン、赤ピーマン、 たまねぎ、もやし、しょうが、 ミニトマト、ぶなしめじ オクラ	656 kcal 27.0 g 15.6 g 2.3 g
14金	★冷やし中華	○	大豆の五目煮 ヨーグルト	ハム、だいず、こうやとうふ、 ヨーグルト、牛乳	中華めん、ごま油、三温糖	もやし、きゅうり、にんじん、 えだまめ、しいたけ	684 kcal 38.0 g 26.7 g 4.0 g
18火	ごはん	○	厚焼き卵 切干大根のピリ辛炒め わかめスープ	たまご、ぶたにく、わかめ 牛乳	こめ、あぶら、さとう、ごま	切干しだいこん、こまつな、 にんじん、たまねぎ、しめじ、 ねぎ	659 kcal 25.0 g 17.7 g 3.4 g
19水	ごはん	○	あじのさんが焼き 千草和え みそ汁 シークワサーゼリー	あじ、たら、ハム、油揚げ みそ、牛乳	こめ、スパゲッティ、さとう、 ごま、パン粉、かたくりこ	たまねぎ、ごぼう、たけのこ、 しょうが、キャベツ、にんじ ん、こまつな、もやし、だい こん、ねぎ、シークワサー	733 kcal 27.4 g 22.8 g 2.4 g
20木	ナン ターメリック 風ライス	○	★ドライカレー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく、ハム、 牛乳	ナン、こめ、しろむぎ、 あぶら、さとう、カレールウ	なす、にんじん、たまねぎ、赤 ピーマン、ピーマン、にんに く、トマト、キャベツ、ブロッ コリー、とものこし	725 kcal 31.8 g 30.3 g 3.7 g

旬の夏野菜を食べよう

7月は旬の夏野菜を給食でたくさん使います。夏野菜は水分が多いものや、「カリウム」という体の水分を外に出してくれる栄養素が多く含まれています。これらの栄養素によって、体を内側から冷ましてくれます。給食でたくさん食べて、夏バテ予防をしていきましょう。



7月の おさかな給食 ト・ビ・ウ・オ



トビウオは海の上を飛ぶことができる魚です。暖かい海にいる魚で、夏ごろに卵を産むために石川県の近くにやってきます。能登町の定置網でも夏になるとたくさん漁獲されます。