

7月 給食だより

鯖江市学校給食研究部

おやつのとりにかたについて考えよう



夏休みは、おやつを食べる機会も多く、暑い日が続くと冷たい食べ物や飲み物を取りすぎるが多くなりがちです。休みに入る前に、いま一度おやつについて考えてみましょう。

◆ 食べる量を考えましょう

子どものおよつの量は1日の総エネルギーの10~15%が適当です。まずは200kcalをめやすに考え、食べすぎないようにしましょう。



*牛乳コップ1杯：約138kcal

*プリン大1コ：約250kcal

*ポテトチップス（約1袋90g）：約500kcal



*チョコレート菓子（1箱100g）：約500kcal

*炭酸飲料1本（500ml）：約230kcal

*サナ1本：約77kcal



給食のごはん1杯（3・4年生の量）は、約280kcalです。

◆ 表示を見て選びましょう

箱や容器の栄養成分表示をチェックしてみましょう。エネルギー量や（カロリー）や塩分量などもわかります。



◆ 時間を決めよう

時間を決めずにだらだら食べ続けていると、1日3回の食事をしっかりとることができなくなってしまいます。食事の2~3時間前はひかえましょう。

表示を見て分けて食べよう。



◆ 不足しがちな栄養素も補いましょう

おやつ=甘いお菓子やスナック菓子になっていませんか？
同じ種類のものにかたよらないようにして、食事ですりきれない栄養素（一般的にカルシウム・鉄分・食物繊維など）も、とり入れて組み合わせて食べましょう。
飲み物を組み合わせるときは、水やお茶がおすすめです。

お茶



- カルシウム：ヨーグルト・チーズ・小魚
- 鉄分：レーズン・プルーン
- 食物繊維：芋・寒天・果物など



ふくい四季の行事

夏をつれてくる焼きサバ！？

夏至から数えて11日目に「半夏生サバ」を食べるならわしがあります。その由来は、江戸時代に農民の栄養をおぎなうために、越前海岸から取り寄せて、農民にすすめたからだと伝えられています。大野市内の魚屋さんでは、半夏生の日は一日中炭火で丸ごとサバを焼いており、おいしい香りがただよっています。

（2019年の半夏生は7月2日です）

はんげしょう
半夏生給食 7月2日(火)

しおやきサバ が出ます！

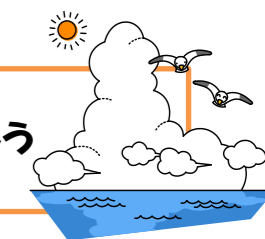


「はんげしょう」を方言で「はげっしょ」と親しみをこめてよぶこともあります。

日	曜日	7月給食こんだて (牛乳は毎日 つきます)		栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
				エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1	月	ごはん	カレイのゆかりあげ きせつのおこうじサラダ トマトのみそ汁	587	87	ごはん さとう		カレイ みそ	牛にゆう わかめ	ブロッコリー キャベツ ホールコーン 玉ねぎ にんじん 大根 トマト ねぎ	
2	火	六条大麦ごはん	しおやきさば わかめときゅうりのすの物 ミョウガのみそ汁 れいとうみかん	660	88	丸むぎごはん さとう		さば みそ	牛にゆう わかめ	きゅうり かぶ にんじん えのきたけ みょうが もやし みかん	
3	水	えごま万彩ごはん	あごのからあげ白ネギソースかけ トマト 島根だしっこ汁	591	87	ごはん	なたね油 えごま	とびうお とうふ かつおぶし	牛にゆう ちりめん しおふきこんぶ	ねぎ トマト 玉ねぎ にんじん 水菜 しょうが	
4	木	セルフおにぎり(ごはん)	星のコロッケ ナスとぶた肉のうめしゆ煮 すいかの白玉ポンチ しそひじき	897	141	ごはん じゃがいも さとう	なたね油	ぶた肉	牛にゆう ひじき	こんにやく なす さやいんげん しょうが にんにく すいか パナナ 夏みかん みかん パイン おうとう	
5	金	ナン	キーマカレー パインサラダ えだ豆 ラッシー(ジョア ピーチ)	614	74	ナン こむぎこ さとう		牛肉 ぶた肉 大豆 ひよこ豆	ジョア こなチーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース トマト きゅうり キャベツ パイナップル えだ豆	
8	月	彩り豆ごはん	とり肉のてりやき 小松菜のつぼづけあえ 七タ汁(温) 七タデザート	634	99	ごはん そうめん デザート		とり肉のてりやき 大豆 たまご なると	牛にゆう わかめ	つぼづけ 小松菜 切りほし大根 オクラ にんじん 玉ねぎ しいたけ みつば	
9	火	しうん米ご飯	にぼしと大豆のあげ煮 ひとしおきゅうり ミデイトマト ナスのみそ汁	566	81	しうん米ごはん でんぶん さとう	なたね油	大豆 うすあげ みそ	牛にゆう こんぶ にぼし	きゅうり ミデイトマト 吉川なす にんじん えのきたけ ねぎ	
10	水	梅と枝豆入りわかめごはん	星のオムレツ じゃこピーマン 厚揚げのみそ汁	576	76	ごはん さとう	なたね油	たまご あつあげ みそ	牛にゆう ちりめん わかめ	えだまめ ピーマン 赤ピーマン たけのこ だいこん にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ	
11	木	ごはん	冷ややっこ つまみなのごま香あえ ちくぜん煮	636	90	ごはん さとう	ごま油 なたね油	とうふ とり肉 うずらたまご さつまあげ	牛にゆう	つまみな キャベツ きゅうり たけのこ こんにやく ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	
12	金	米粉入りパン	とり肉のからあげ らっきょう入りラビコットソース ゆでブロッコリー 白いんげん豆のスープ	705	80	米こいりパン でんぶん さとう はるさめ	油	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛にゆう	きゅうり トマト 玉ねぎ らっきょう ブロッコリー ほうれん草 にんじん	
15	月	海の日									
16	火	カレー味ごはん	ナスと夏野菜のカレー コーンサラダ かき氷(ソーダ)	689	109	ごはん じゃがいも かきごおり		とり肉	牛にゆう こなチーズ	吉川なす かぼちゃ 玉ねぎ コーン ピーマン トマト キャベツ きゅうり しょうが	
17	水	ごはん	とり肉とごぼうのさっぱり煮 小松菜と切りほし大根のおかかあえ ワンタンスープ	641	93	ごはん さとう ワンタン	なたね油	とり肉 かつおぶし たまご	牛にゆう	ごぼう しょうが にんにく こまつな 切りほし大根 もやし チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん ほしいたけ	
18	木	ごはん	いわしのかば焼き つまみなとキャベツのレモンあえ ゆばのおすい物	616	85	ごはん さとう		いわし ゆば はんぺん	牛にゆう	つまみな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ みつ葉	
19	金	減量ドライパイパン	吉川ナスと夏野菜のスパゲティ フルーツミックス ぼうチーズ	777	107	ドライパイパン スパゲッティ マスカットゼリー	油	牛肉 ぶた肉	牛にゆう チーズ	しょうが にんにく にんじん なす コーン 玉ねぎ えだ豆 トマト パイナップル おうとう みかん パナナ ナタデココ	

7月給食のめあて

身のまわりを **せいけつ**にして **たべよう**



★手をきれいにあらいましょう。

手は、ほこり、土、あせ、バイキンなどでよごれています。

給食のまえには、手をきれいにあらいましょう。



せっけんを使うと、よごれやバイキンがおちやすくなります。



ゆびの間・手のこう・手くび・ゆびさき・つめのところは、あらいのこしが多いので、とくに注意してあら

★はいぜん台・つくえの上・おぼんは

いつもきれいにふきましょう。



はいぜんの前、あとには はいぜん台をきれいにふく。

台ふき、つくえふきは、毎日きれいにあらってほしておく。

★給食当番の健康チェックをわすれずにしましょう。



★エプロン・ぼうし・マスクをきちんとつけましょう。

- ・トイレをすませてから、エプロン、マスク、ぼうしをつける。
- ・かみの毛がでないようにぼうしや三角巾をかぶる。
- ・マスクは、はなと口をきちんとふさぐ。
- ・みじたくができたなら、手をあらおう！

・エプロンなどは、おうちで、きれいにせんたくする。

