



# 2024ねん7・8がつ きゅうしょくだより



蒸し暑い日が続いていますね。  
 からだを動かすとたくさんの汗をかきますが、動かさなくても少しずつからだの中の水分は失われてきます。  
 こまめに水分をとって、熱中症を予防しましょう。給食では、食事からも水分がとれるように、水分の多い夏野菜を積極的に使用しています。



## おさとうのとりすぎ ごちゅうい！！

あまくておいしい、お砂糖。虫歯や肥満の原因だけでなく、日常の中で子どもが落ち着いて過ごせない原因にもなるのです。  
 アメリカでは白砂糖をたくさん含んだおかしをよく食べている子どもは、集中力がない・思考力が減退している・短気でイライラしやすい、といったことがすでに常識となっているそうです。  
 また、砂糖はからだからカルシウムや鉄分などのミネラルやビタミンを奪ってしまうため、骨折の原因になったり、体が糖化するためシワやたるみなどの老化の原因になることが知られています。

甘味は心の栄養になりますが、度を越えると心にもからだにも害になってしまいます。  
 適度な量で満足できる習慣をつかっていきたいですね。

げつ	か	すい	もく	きん	ど
1 りんごのミニゼリー なつやさいのコロコロサラダ やきとうふとりにくのにも もちむぎいりわかめごはん	2 さくらんぼ アスパラのおかかサラダ さばのみそにやさいのごまみそしる ごはん	3 おさつスティック えのきとコーンのスープ ほうれんそうのおひたし トマトどんぶり しぜんさいばいのごはん(ごだいまいいり)	4 メロン ポテトサラダ スパゲティやさいあんかけ	5 ほしのデザート ゆでブロッコリー ほしコロケ たなばたじる さけちらしずし	6 かんぼしだいこん(10日) かんぼしだいこんは飛騨神岡山之村の伝統食品です。 8か月もかけて、丁寧に作られています。 みはと特別メニュー、あじわってたべてね♪
8 ピピチーズ きゃべつとぶたにくのみそいためわかめととうふのすましじる ごはん	9 さくらんぼ こまつなのナムル いわしのトマトになつやさいのサンラータン ごはん	10 ひだプレミアムヨーグルト ズッキーニのしおこうじあえ かんぼしだいこんとぶたにくのもの ごはん	11 むらさきもちチップス アスパラのグリーンサラダ なつやさいのカレー しぜんさいばいのごはん(ごだいまいいり)	12 すいか かぼちゃサラダ なつやさいとりにくのトマトにこみ しょくパン いちごジャム	13 ☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください
15 うみのひ	16 たんじょうかい おたのしみおやつ さくらんぼ とりにくのごまソース びじもちのみそしる さんさいごはん	17 メロン きりぼしとズッキーニのごまマヨサラダ すきやきふうどんぶり しぜんさいばいのごはん(ごだいまいいり)	18 しゅうぎょうしき ぶどうのミニゼリー なつやさいたつぷりつるつるサラダ ジャージャーめん	*なつをげんきにすごすために* なつバテしない5つのポイント ・はやねはやおき ・バランスよくなんでもたべる ・からだをうごかす ・こまめな すいぶんほきゅう ・しっかりねる	

### ～給食メニューのご紹介～ 夏野菜と鶏肉のトマト煮込み(7/12提供)

#### ◆材料(4人分)

鶏肉一口大 140g  
 塩 1.5g  
 玉ねぎ 1/2個(90g)  
 人参 1/6本(30g)  
 じゃがいも 1/2個(70g)  
 ズッキーニ 1/4本(40g)  
 なす 1/2本(40g)  
 トマト 1個(150g)  
 水煮大豆 60g

#### ◆作り方

1) 鶏肉はビニル袋に塩と一緒に入れてもみこみ、冷蔵庫に入れて30分程おく。  
 2) 玉ねぎ・じゃがいも・ズッキーニ・トマトは1cmくらいに、人参は5mmくらいの角切りにする。なすは、いちょう切りにして、にんにくはスライスする。  
 3) 鍋にオリーブ油をしき、弱火にかけてにんにくを入れ香りが立つまで炒める。  
 4) 3)の鍋に玉ねぎを入れて、透明になったら、1)の鶏肉を入れて色が変わるまで炒める。その後、人参→じゃがいも→ズッキーニ→なす→トマト→大豆この順に一つずつ入れ、油が回ったら次の野菜を入れて丁寧に炒める。  
 5) 調味料を入れて野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。  
 6) 味見をして、味が濃かったら水を足すなど調整して出来上がり♪

26	27	28	29	30	31
しぎょうしき みかんのミニゼリー やさいのごまあえ にくじゃが ごはん	たんじょうかい おたのしみおやつなし ぶたにくとアスパラのサラダ こまつなとあつあげのみそしる あじごはん	ひだプレミアムヨーグルト かおりあえ さわらのさいきょうやき とうふのみそしる ごはん	おさつスティック もやしのスープ ぶたキムチどんぶり しぜんさいばいのごはん(ごだいまいいり)	すいか かぼちゃのそぼろに ひやしちゅうか	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。

#### ◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	561	20	18	252	2.3	203	0.25	0.4	20	3.9	1.8