

7月 こんだて表

令和4年
座間市立旭小学校



食育目標

夏の栄養について知り、野菜をしっかり食べよう

日	曜日	パン・ごはん	の み もの	お か ず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
							あか	みどり	きいろ		
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと		
1	金	くろパン	牛乳	ちゃんぽんめん	スパイシー ビーンズ				629 30.7 22.3 2.4	ちゃんぽんめんは、野菜がたくさんこれる麺料理です。暑い時期は野菜をたくさんとります。野菜に体をいたわってもらいます。	
4	月	ロールパン	牛乳	かぼちゃのシチュー	ブロッコリーのソテー				643 24.6 25.8 2.2	かぼちゃのシチューには座間市でとれた野菜、かぼちゃ・たまねぎ・にんじんが入っています。	
5	火	ごはん	牛乳	しろみさかなのパーベキューソース	ごもくスープ				597 24.7 16.4 1.5	今日の白身魚は、「ホキ」を使っています。ホキは、オーストラリアやニュージーランドの深い海に生息しています。	
6	水	(ごはん)	牛乳	とりそぼろごはん(たまごいり)	みそしる	れいとうみかん			622 23.7 14.6 2.0	れいとうみかんは、昨年とれたみかんを凍らせて作ります。暑いときには、うれしいデザートです。	
7	木	わかめごはん	牛乳	ししゃものごまあげ	そうめんじる				601 23.3 19.1 2.8	今日はセタです。そうめんじるは天の川をイメージしています。料理からイメージを膨らませることができると食事が楽しくなります。	
8	金	ごはん	牛乳	なつやさいカレー	きゅうりのかおりづけ	ヨーグルト			689 24.1 18.1 1.9	なつやさいカレーは、夏においしい野菜が4種類入っています。いずれも座間市の農家さんの野菜です。	
11	月	ごはん	牛乳	マーボーなす	ビーフンスープ				584 22.0 11.8 2.0	座間市でとれた「なす」を使って、マーボーなすを作ります。ごはんは進めおかずです。	
12	火	ごはん	牛乳	さばのみそやき	すましじる				659 24.7 23.3 2.3	みなさんは、食事のときの挨拶「いただきます」「ごちそうさま」を元氣よく言っていますか？家で学校でも気持ちを含めて言います。	
13	水	こめこロールパン	牛乳	わかめうどん(うずらのたまごいり)	じゃがいものきんぴら	ブルーベリー			592 24.9 19.2 2.5	今年度は、「ざまりんもだいすきぎまのあじ」を月ごに一袋、紹介します。「じゃがいものきんぴら」は、農家のお母さんがよく作る料理です。その時期にとれる野菜を「きんぴら」にします。	
14	木	キムチチャーハン	牛乳	あげぎょうざ	やさいスープ	おたのしみデザート			663 22.7 17.2 2.4	一学期最後の給食です。一学期の中で印象に残っている献立はありますか。苦手だけどチャレンジしてみたいということがあったら、うれしいです。	



ざまりんもだいすきぎまのあじ

材料の都合で変更する場合があります



夏こそ牛乳!



牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!



カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

カルシウムの吸収率がばつぐん!

将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なことです。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしなくて大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。

