



【今月の目標】暑さに負けない体をつくろう。

一関市大東学校給食センター

Main table with columns for date, dish name, food groups (1-6), and nutritional information. Includes a '今日重点献立' section for July 7th.

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

~今月の一関市産の食材~
トマト、ピーマン、じゃがいも、きゅうり、なす、
なたね油、ごまつな、ほうれん草、にら、玉ねぎ(一部)
このほかに米・牛乳・みそ、米めんなども一関市産です。

熱中症予防 4つのポイント
1. 暑さを避ける
2. 日差しを避ける
3. 水分・塩分補給
4. 体調を整える

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり



【今月の目標】暑さに負けない体をつくろう。

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	エ:エネルギー量 (kcal) たん:たんぱく質 (g) 脂:脂質 (g) 塩:食塩相当量 (g)	小学校	中学校
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
18 (月)	海の日										
19 (火)	ミルク入りコッパン 牛乳 手作りハーブオムレツ 切干大根と莖わかめのサラダ クリームスープパスタ	たまご ぶた肉	脱脂粉乳 牛乳 クリーム	ピーマン にんじん	玉ねぎ	小麦粉 さとう		今日は食育の日です。今年度から食育の日にはカミカミメニューを取り入れています。今日はサラダにかみこたえのある、切干大根と莖わかめを使っています。よくかんで食べるようにすると、あごや骨の筋肉が発達して、歯並びが良くなりますよ。	エ 670 たん 28.7 脂 26.5 塩 2.8	エ 891 たん 37.3 脂 32.8 塩 3.9	
20 (水)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き じゃがいものさっと和え 沢煮椀	いわし	牛乳		生姜 きゅうり とうもろこし 大根 たけのこ しいたけ ねぎ ごぼう	米 さとう 片栗粉 さとう こんにゃく		今日の給食は、土用の丑の日に合わせた献立です。この日に「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないという言い伝えがあり、うなぎを食べる習慣があります。うなぎは、とれる量が減ってきて、値段も高くなっています。ですから給食ではうなぎの代わりに、いわしを使ったかば焼きを作ります。ごはんと一緒に食べるとおいしいですよ。	エ 612 たん 21.3 脂 17.9 塩 1.8	エ 777 たん 26.4 脂 21.1 塩 2.4	
21 (木)	ごはん 牛乳 手作りピーマンの肉づめ 五目豆 きゃべつのみそ汁	ぶた肉 おから たまご	牛乳	ピーマン いんげん にんじん	玉ねぎ しいたけ ごぼう	米 パン粉		五目豆にはごぼうが入っています。「根気がなくなったら、こんのつくものを食べよう」ということわざがあるほど、「こん」のつく「だいこん・れんこん・ごんぼ(ごぼう)」などの野菜や、「こんにゃく」は、食物せんじが多く、おなかの調子をとのえてくれます。また、根気強く箸で大豆をつまむ練習をするのもいいかもしれません！	エ 609 たん 22.5 脂 16.1 塩 1.7	エ 770 たん 27.9 脂 18.7 塩 2.6	
22 (金)	ごはん 牛乳 手作り春巻き ナムル和え 肉だんご入りキムチスープ	ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	きゃべつ ただけのこ 豆もやし ぜんまい 白菜 玉ねぎ えのきたけ	米 春雨 片栗粉 春巻きの皮 パン粉		1学期の給食も最終日となりました。コロナ禍で、友達とおしゃべりをしながら給食を食べることは難しくなっていますが、静かに食事と向き合う時間も大切なことだと思います。自分自身の健康と成長のために、夏休み中も食べることを大切にして過ごしてください。	エ 804 たん 26.7 脂 25.3 塩 2.3		

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

給食センターの見学

6月に、東山小学校1年生と大東中学校1年生が給食センターの見学に訪れました。今回はその様子を紹介します。



ザルも大きいね！



みて、あれ！すごい！！



わかったことは、書いておこう。



調理員さんに变身！

調理員さんの白衣ってあついな



ま〜ぜませ、おいしくな〜れ！



おつゆが入ると、すごく重くなる・・・

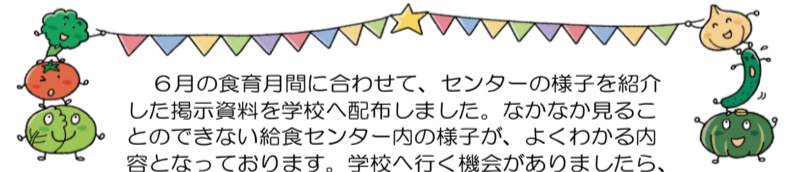


給食を作るのって、大変なんだね。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



6月の食育月間に合わせて、センターの様子を紹介した掲示資料を学校へ配布しました。なかなか見ることのできない給食センター内の様子が、よくわかる内容となっております。学校へ行く機会がありましたら、ぜひご覧ください。

