

7月 こんだまびよう



献立表、食育だよりは、
花泉学校給食センターのホームページでもご覧いただけます。

☆暑さに負けない食事をしよう! ☆水分補給について考えよう!

※ 栄養価の表示について エ: エネルギー(kcal) た: たんぱく質(g) 脂: 脂質(g) 塩: 食塩相当量(g)

※ ○印は一関産です。米と牛乳は一関産、しょうゆは若手の大豆を使ったものです。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

No.1

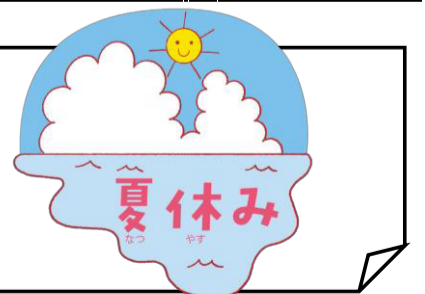
日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ	
	小学校	中学校	主菜	汁物 (デザート)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる				
1	エ 650	830	主菜	牛乳	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	ごま油	しょうゆ 酢 味りん 塩	食事でも水分補給をしよう! みなさん、水分補給はしていますか? 水分補給のタイミングは、「のどがかわいたなあ」と感じる前にこまめに飲むことが大切です。食事でも汁ものや野菜から水分補給ができるので、しっかり食べましょう!
	た 26.8	34.2			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	エ 617	761	主菜	牛乳	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	ごま油	しょうゆ 酒 鶏だし 塩	「のり」のお話し 「のり」には、たくさんビタミンB1やビタミンB2が含まれています。これらは、ごはんの糖質をエネルギーに変えてくれるので、食欲がない時や疲れているときには役立ちます。
	た 23.9	28.1			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	エ 586	781	主菜	牛乳	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	ごま油	しょうゆ 酒 塩 味りん	わかめの栄養 わかめは、ミネラルやカルシウムが豊富で、さらにはビタミン類も多く含まれているので「海の野菜」と呼ばれることもあります。ミネラルやカルシウムは体の成長に不可欠な栄養素で、ビタミン類は美容や風邪予防にも役立つと言われています。
	た 28.1	34.5			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
6	エ 597	746	主菜	牛乳	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	ごま油	しょうゆ 酒 味りん 塩	魚を食べよう! 魚は、骨を丈夫にしてくれたり、血管のお掃除をしてくれたり、脳によい栄養があったり、魚を食べるといいことがいっぱいあります。苦手な人も多いですが、一口でも二口でも食べられるようになってほしいと思います。
	た 22.2	26.5			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7月7日 七夕給食													
7	エ 631	759	主菜	牛乳	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	ごま油	しょうゆ 酒 味りん 塩	一年に一度、天の川を渡って、ひこぼしとおひめが会うことを許される七夕の夜。そんなロマンチックなお話しが伝説となって伝わっています。私たちも願い事を書いて短冊を笹の枝につるして飾りますね。みなさんは、どんな願い事を短冊に書きますか? 今日の給食では、星を散りばめました。何が星になっているか、探しながら食べてみてくださいね。
	た 23.8	28.3			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8	エ 600	747	主菜	牛乳	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	ごま油	しょうゆ 酒 味りん 塩	野菜の力 野菜には、体の調子を整える働きがあります。また、みんなが食べた肉や魚が体の中で筋肉や血になるときやごはんやパンがエネルギーになるときも、野菜たちの力が必要になります。大きく育てるためには、なくてはならない食べ物です。
	た 29.5	35.1			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
9	エ 617	763	主菜	牛乳	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	ごま油	しょうゆ 酒 味りん 塩	かつおは止まると死んでしまう? かつおは、他の魚に比べてえらが小さいと言われていて、そのため、普通のえら呼吸ではかつおは呼吸が足りなくなってしまうので、ずっと泳ぐことによって常に新しい海水を取り込めるようになっているのです。
	た 22.9	27.6			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7月10日 なつとうの日													
10	エ 654	803	主菜	牛乳	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	ごま油	しょうゆ 酒 味りん 塩	7月10日は、数字の語呂合わせから「なつとうの日」です。納豆の名前の由来は、煮豆を神棚に供えたときから「神に納めた豆」から「納豆」となった説など様々あります。独特のにおいとネバネバする糸を引くので好みが分かれると思いますが、栄養満点の食品です。
	た 30.0	35.3			1群	2群	3群	4群	5群	6群			

給食なしの日

- 花泉小...21(火)~24(金)
- 花泉中...1(水)~3(金)
- 黄海小...2(木)、3(金)、16(木)、17(金)、22(水)~24(金)
- 一関中...17(金)~24(金)
- 桜町中...24(金)

<1学期給食最終日>

16日:一関中 17日:花泉小 21日:黄海小 23日:桜町中 24日:花泉中



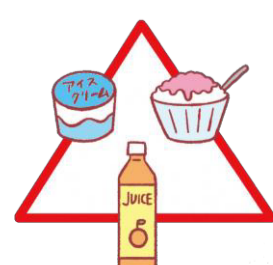
夏ばて注意!



おかずをしっかり食べよう!



食欲アップに香味野菜やスパイス、酸味を活用しよう!



甘いものの食べすぎ注意!



早起き・早寝で生活リズムを整えよう!