

日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						1杯(上) たんぱく質(下)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
2 月	カンパン 豚汁 わかめおむすび 冷凍みかん	○	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	みかん	カンパン さつまいも こんにゃく 米 強化米	855(kcal) 27.3(g)
3 火	サンライズパン ラタトゥイユ コロコロソテー オレンジ	○	ベーコン ウインナー		ピーマン にんじん トマト	なす スッキーニ たまねぎ にんにく とうもろこし えだまめ オレンジ		サンライズパン マカロニ ジャがいも オリーブオイル 米油	767 24.8
4 水	たこめし つみれ汁 さんまのみぞれ煮	○	たこ 油揚げ つみれ 豆腐 みそ さんまのみぞれ煮		にんじん にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	米 強化米		693 31.1
5 木	チーズパン カレービーフン ツナサラダ	○	ベーコン まぐろ水煮	チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ビーフン 砂糖 米油		780 33.1
6 金	菜めし 鶏の照焼 そうめん汁 七夕ゼリー	○	鶏肉 かまぼこ		にんじん オクラ	なめしのもと キャベツ たまねぎ しいたけ	米 強化米 そうめん		643 21.9
9 月	牛めし 夏野菜のみそ汁 ごまじゃこサラダ	○	牛肉 油揚げ 豆腐 油揚げ みそ	わかめ しらす干し	にんじん きぬさや かぼちゃ オクラ ほうれんそう にんじん	ごぼう えのきたけ キャベツ とうもろこし	米 強化米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 砂糖	米油 米油 ごま	706 29.4
10 火	パン マーシャルピーンズ なすと挽肉のスパゲティー フルーツ杏仁	○	牛肉 豚肉		にんじん ピーマン	なす たまねぎ みかん パイナップル もも	パン スパゲティー 杏仁豆腐	マーシャルピーンズ オリーブオイル	774 27.4
11 水	ごはん ゴーヤチャンプルー ワンタンスープ 冷凍パイ	○	豆腐 卵 まぐろ水煮 豚肉		にんじん いら	ゴーヤ たまねぎ キャベツ しいたけ もやし パイナップル	米 強化米	米油 ごま油	735 27.8
12 木	パン いちごジャム ビーフシチュー 枝豆サラダ	○	牛肉 ハム	生クリーム ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム もやし えだまめ	パン じゃがいも 砂糖	いちごジャム マーガリン ごま ごま油	715 29.2
13 金	ゆかりごはん さばの照焼 凍り豆腐の煮物	○	さばの照焼 凍り豆腐 鶏肉 ちくわ		ゆかり にんじん いんげん		米 強化米 じゃがいも 砂糖	米油	766 33.4
14 金	給食はありません								
18 火	給食はありません								
19 水	給食はありません								
20 金	麦ごはん 夏野菜カレー すいか	○	豚肉		にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし りんご すいか	米 強化米 麦 じゃがいも	米油	796 29.1



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く延ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。



いろいろな「めん」

そば

そば粉を使用したもの



中華めん

小麦粉に「かんすい」を加えて、独特のコシや風味を出したもの



スパゲッティ

主にデュラム・セモリナという種類の小麦粉が原料



給食

生まれ!

ソフトめん

正式な名前はないソフトスパゲッティ式めん、小麦粉が原料



米粉めん

米粉が原料、台湾のビーフン、ベトナムのフォーもこの仲間

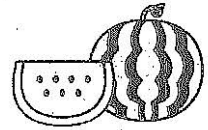




# 食育だよ！

和木町立学校給食センター  
栄養教諭

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みをむかえましょう。

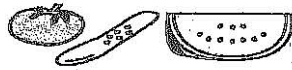


## 元気ポイント ← 夏の食生活 → NGポイント

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を  
食事に取り入れる



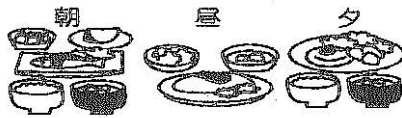
冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の  
3回の食事を、  
バランスよく  
食べる

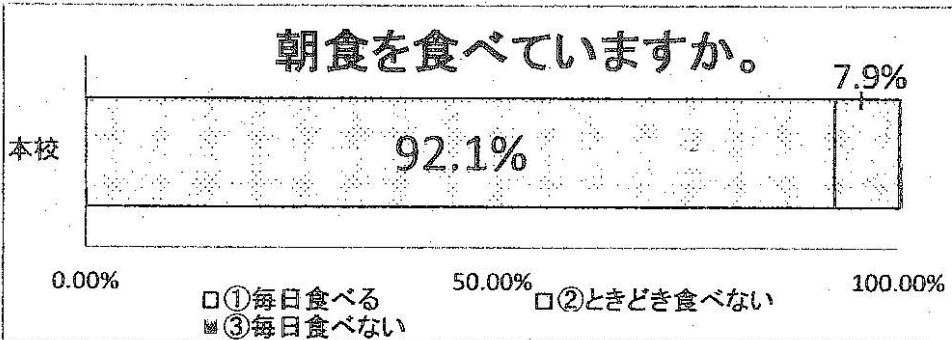


偏った食事



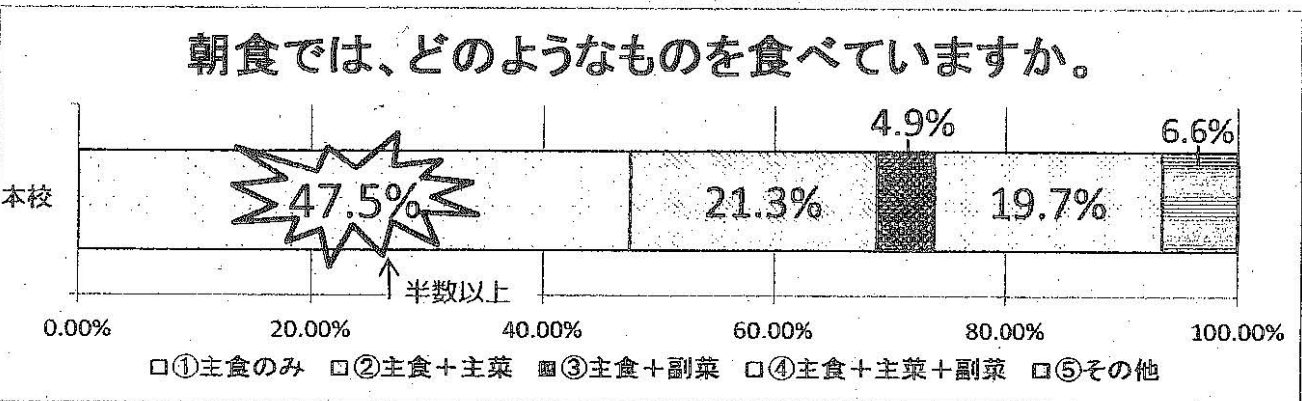
## 食生活アンケートを行いました！

今年度の5月に和木中学校の2年生を対象に食生活アンケートを行いました。朝食についてのアンケート結果を下記に載せています。



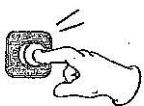
アンケート結果により、「朝食を毎日食べている」と答えた児童は、92.1%とほとんどの児童が朝食を食べていました。

しかし、その内容を見てみるとパンやごはんなどの「主食のみ」と答えた児童が半数近くいました。朝食は、主食・主菜・副菜をバランスよくとることも大切です。



### 朝食の3つのスイッチ

#### 体のスイッチ



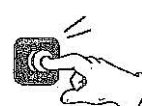
朝食を食べる動作や体に食べ物が入ることにより、体温が上がり、体が目覚めます。

#### 頭のスイッチ



脳が働くためには、食べものから得られるブドウ糖が欠かせません。午前中の授業に集中することができます。

#### お腹のスイッチ



腸内活動を活発にし、排便を促進してくれます。

朝食を食べると3つのスイッチを入れることができ、健康な1日をスタートさせることができます。