

食育だより いただきます

令和6年度
7月号

◀ 毎月19日は食育の日です。 ▶ 飯豊町学校給食共同調理場

だんだんと暑い日が増え、本格的な夏の始まりが近づいています。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



なんで日曜日の朝ごはん？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもに炭水化物から作られます。では、炭水化物の多いパンやごはんだけ食べればよいのでしょうか。じつは炭水化物をエネルギーに変えるためには、ビタミンB1が必要なんです。

ビタミンB1は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。

さらに1日に食べておきたい量の野菜をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。



どうしたらいいの？



でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

出典：食育フォーラム

給食のひ・み・つ

今日は普段見ることのできない調理場から、みんながいつも食べている給食がどのように作られているか、ちょっとお見せしたいと思います。

みんなが大好きな月1のカレー。調理場では、幼稚園から中学校まで約650人分のカレーをなべ（大きな釜）3つで作ります。

中学生のみなさん、小学生のころとカレーの味が変わったことに気づいていますか？実はそれぞれ辛さを変えて作っています。中学生はちょっと大人の味付けです。

どちらにしても給食のカレーがおいしいのはたくさんの食材を一緒に煮込んでいるから…だと思っています。



月	火	水	木	金
1 ごはん タコライス もずくのスープ すいか	2 ごはん 鶏肉のレモン漬け じゃこの和え物 生揚げと小松菜のみそ汁	3 ごはん ほっけ塩焼き 豚肉とズッキーニの炒め物 にら玉汁	4 ごはん ゆかりごはん クロケット 夏野菜のサラダ ジュリエンヌ スープ	5 ごはん 星ハンバーグ ケチャップソース チーズ入りおひたし 七夕汁 七夕ゼリー
8 ごはん いわしのかば焼き 磯香和え すまし汁	9 ごはん チンジャオロースー もやしと塩ナムル 豆腐とえのきのみそ汁	10 ごはん いいでみらい食パン 白身魚とジャコ 海藻サラダ 青菜のスープ ブルーベリージャム	11 ごはん 鶏肉のコンマヨ焼き 県産大豆のツナサラダ ミネストローネ	12 ごはん マーボー丼 わかめスープ 庄内メロン
15 海の日	16 ごはん 厚焼き玉子 こんにゃくチャプチェ キャベツとホタテのスープ	17 ごはん 飯豊の牛丼 きゅうりの華風漬け わらびのみそ汁 ミニトマト	18 ごはん あじフライ キャロットサラダ コーン入り 玉子スープ	19 ごはん 鶏肉の甘酒焼き 切干大根煮 じゃがいもと 麩のみそ汁 バナナ
22 ごはん かぼちゃチーズフライ ほうれん草の ミモザソテー 豆腐スープ	23 ごはん いかの生姜焼き 三色ごま和え みそけんちん汁	24 ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ 型抜きチーズ	25 ごはん パリパリ春巻き 野菜たっぷり 肉炒め モロヘイヤのスープ	26 和風スパゲティ ミートボールスープ ゆでとうもろこし
7月 毎日1本つきます。	7月 今月の行事食 4日 オリンピックこんだて 5日 たなばたこんだて 17日 プレミアムめざみ産デー * * * * *			

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。

地産地消

17日 プレミアムめざみ産デー

今月の「めざみ産デー」は、いつもより豪華バージョンです。17日の給食は、ほとんどの食材が飯豊町でとれたものを使用しています。ごはん・飯豊産米沢牛・小川さんのきゅうり・中津川産わらび・やすらぎの豆腐…と飯豊のめぐみがたくさんつまっています！飯豊町の農業は、露地栽培といって自然の気候を利用した農業が多いため、夏場はいつもより多くの野菜が給食に届きます。楽しみにしていてくださいね！

※ 栄養価は、小学校3～4年生で算出

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・鶏卵・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	葉緑野菜・きのこ・果物		
1月	牛乳 ごはん タコライス もずくのスープ ずいか	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん	あぶら	にんじん トマト 落ねぎ	葱 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ずいか		681 kcal 28.8 g 21.8 g 2.1 g
2火	牛乳 ごはん 鶏肉のレモン汁 じゃこの和え物 小松菜と生揚げのみそ汁	とりにく なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	ごまつな にんじん	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし		616 kcal 28.7 g 19.9 g 2.2 g
3水	牛乳 ごはん やきざかな(ぼっかけ) 豚肉とズッキーニの炒め にら玉汁	ぼっかけ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん	あぶら	さやいんげん にら	しょうが スキャニ 葱		573 kcal 32.2 g 17.6 g 2.4 g
4木	牛乳 ゆかりとごまのごはん クロケット 夏野菜サラダ ジュリエンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん クロケット	ごま あぶら	トマト にんじん	きゅうり とうもろこし 葱 キャベツ	ポトソース つきます	597 kcal 19.5 g 19.6 g 2.4 g
5金	牛乳 ごはん 豆ハンバーグかつおソース チーズいりおひたし 七夕汁 たなばたゼリー	ハンバーグ なると	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう ピーマン ゼリー	あぶら	ごまつな にんじん ほうれんそう	もやし しいたけ		653 kcal 24.8 g 17.7 g 2.2 g
8月	牛乳 ごはん いわのかわ焼き 焼きあえ すまし汁	いわのかわ なると とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ごはん さとう	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし 干し椎茸 キャベツ		608 kcal 28.5 g 21.8 g 2.1 g
9火	牛乳 ごはん チンジャオロース もやしの塩ナムル 豆腐とえのきたけのみそ汁	ぶたにく とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たけのこ 葱 しょうが もやし きゅうり ねぎ えのきたけ		560 kcal 27.1 g 19.8 g 2.5 g
10水	牛乳 食パン ワイングザム(ブルベリ) 白身魚のラビゴットソース 海藻サラダ 青菜のスープ	白身フライ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	パン ジャム	あぶら	トマト ブロッコリー ごまつな にんじん	きゅうり 葱 キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ		607 kcal 25.7 g 22.3 g 3.0 g
11木	牛乳 ごはん 鶏肉のコンマヨ焼き 麻婆大豆のツナサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	とうもろこし キャベツ きゅうり 葱 にんにく セロリ		685 kcal 29.8 g 28.7 g 2.1 g
12金	牛乳 ごはん マーボー丼 わかめともやしのスープ メロン	ぶたにく 無添加味噌 とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油	にんじん	しょうが にんにく 葱 しいたけ もやし メロン		565 kcal 20.8 g 16.1 g 2.5 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・鶏卵・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	葉緑野菜・きのこ・果物		
16火	牛乳 ごはん あつやきたまご にんにく キャベツ おろし	あつやきたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうたけ	ごはん さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん ごまつな	にんにく グリーンピース タケのこ キャベツ ねぎ しらたき		602 kcal 23.5 g 18.6 g 2.2 g
17水	牛乳 ごはん 飯盛の牛丼 きゅうりの華風漬け わらびの味噌汁 ミニトマト	ぎゅうにく ごま油	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら ごま油	ミニトマト	葱 キャベツ グリーンピース きゅうり わらび えのきたけ しらたき	ミニトマト 1人 2こずつ	629 kcal 27.4 g 23.2 g 2.6 g
18木	牛乳 ごはん あじフライ キャロットサラダ コーン入り五子スープ	あじフライ ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	あぶら	にんじん ごまつな	キャベツ レモン とうもろこし 葱	ポトソース つきます	608 kcal 24.0 g 20.2 g 2.1 g
19金	牛乳 ごはん 鶏肉の飯盛米あまき焼き 切干大根 じゃがいもとふのみそ汁 バナナ	とりにく さくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう じゃがいも ふ	あぶら	にんじん さやいんげん	しょうが ごま 切干大根 初芋 じゃがいも 葱 バナナ		677 kcal 27.7 g 19.6 g 2.2 g
22月	牛乳 ごはん かぼちゃチーズフライ ほうれん草のミモザソース 豆腐スープ	ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう かぼちゃ チーズ フライ	ごはん	あぶら	ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ	ポトソース つきます	656 kcal 22.1 g 24.9 g 2.4 g
23火	牛乳 ごはん いかのしょうが焼き 三色ごま和え 味噌けんちん汁	いか とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ だいこん ごぼう ねぎ		530 kcal 26.1 g 12.0 g 2.2 g
24水	牛乳 ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ 揚げきチーズ(アレー)	ぶたにく	ぎゅうにゅう 揚げきチーズ	ごはん カレールウ ゼリー	あぶら	にんじん かぼちゃ	葱 キャベツ にんにく しょうが りんご もも みかん パイナップル		724 kcal 23.2 g 24.8 g 1.8 g
25木	牛乳 ごはん パリパリはるまき 野菜たっぷり肉炒め モロヘイヤのスープ	はるまき パリパリはるまき	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごま油	にんじん ピーマン モロヘイヤ	にんにく しょうが 葱 キャベツ えのきたけ		778 kcal 26.1 g 34.3 g 2.5 g
26金	牛乳 和風ス/バゲティ ミートボールのスープ とうもろこし	ベーコン 鶏肉団子	ぎゅうにゅう 焼きのり	ごはん	あぶら	ちんげんさい にんじん	葱 キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく しいたけ ねぎ とうもろこし		531 kcal 22.7 g 21.2 g 2.5 g

7/17(水)めざし産下



* 太文字は、飯盛産の食材が届く予定です。



熱中症を予防しよう!