



7月 おおきな〜れ

令和5年7月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



今月の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏バテは夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、頭がボーっとするなど体の調子がおかしくなることです。

早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気に楽しい夏をすごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

1日3回の食事を規則正しくしよう!

早寝・早起きをして、朝、昼、夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

栄養のバランスを考えよう!



食事は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。

夏野菜など旬の食材も取り入れましょう。夏バテしやすくなるこれからの時期は、疲労回復に効果のある、ビタミンB₁・ビタミンCを多く含む食材がおすすめです。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB ₁	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。

こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。



夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう!

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ	砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁...お好みで

7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは具沢山にすると、栄養のバランスがよくなります。



索餅



野沢小学校1年生給食センター見学

5月に野沢小学校1年生の給食センター見学がありました。

体験をするクラス、2階見学通路から調理室を見学するクラスに分かれ、交代しながら行きました。体験コーナーは実際給食センターで使用している調理道具に触れて、センターの仕事を実践したり、家庭用の器具と大きさを比べました。見学コーナーはガラス越しに調理している様子を見学しました。児童のみなさんは「わあ、大きい!」「あれは何を作っているの?」と終始、興味深々の様子でした。

野沢小学校PTA試食会

6月に野沢小学校PTAのみなさんによる、給食センターでの試食会がありました。

施設の説明、見学通路での見学、学校給食について、衛生管理等の話をし、その後、当日の給食を試食していただきました。

過塩(減塩)を実現していくために重要な「だし」の説明の際には、当日とっただしの試飲もしていただきました。いただいたご意見を今後の運営にいかしていきます。ありがとうございました。

給食センターがどんな所か、どのように給食が作られているのかを知っていただくためにも、ぜひ、センター見学や試食会に来ていただきたいです。お待ちしております!



7月 予定献立表

今日の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」

キラキラまぶしい夏がやってきます。朝ごはんをしっかり食べて夏バテを防ぎましょう。

令和5年7月1日

佐久市学校給食南部センター

日曜日	献立名	献立名			＜1群＞			＜2群＞		＜3群＞		＜4群＞		＜5群＞		＜6群＞		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	一ロメモ
		主食<5群>炭水化物	おかず	主菜 副菜 汁 デザート	肉類	魚類	豆類	牛乳	小魚	海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	果物	穀類	芋	砂糖	油類					
3月	ごはん	さばのカレーやき きんぴらごぼう すましじる くだもの(メロン)	さば						にんじん	ごぼう、えだまめ			こんにやく、さとう	米サラダ油	ごま	686	855				今月の旬の野菜 ☆ピーマン ☆とうもろこし ☆オクラ ☆枝豆 ☆トマト	
4火	食パン	とりにくのてりやき 海そうサラダ 米粉のコーンシチュー	とりにく					海藻	にんじん	★きゅうり★キャベツ			さとう	ごま油、米サラダ油		634	787				熱中症に注意! 水分はのどがかわく前に、こまめに補給しましょう。	
5水	ごはん	ハンバーグ夏やさいソース ごまきゅうり あつあげのみそしる	ハンバーグ						にんじん	★ズッキーニ			さとう、でんぶ	ごま油、ごま		595	774				ハンバーグのソースには今のズッキーニが入っています。ズッキーニにはβ-カロテンやカリウム、カルシウムがバランスよく含まれています。	
6木	コッペパン	ペンのミートソース わかめとえだまめのサラダ レタスとウインナーのスープ	ぶたひきにく、大豆	切チーズ	ホールトマト				にんじん、チンゲン菜	★たまねぎ★ズッキーニ			マカロニ、ペンネ	オリーブ油	589	723					レタスはスープにいれると、うま味がスープに溶け出して、さのレタスとはまた違った味わいを楽しめます。	
7金	わかめごはん	ささかまのいそべあげ 星形チーズサラダ 七夕そうめんじる ゼリー	笹かまぼこ	青のり					にんじん、オクラ	★キャベツ★きゅうり、コーン			さとう	米サラダ油	590	728					☆七夕の日献立☆ 笑の川をイメージしたそうめん汁や、星の形のチーズが入ったサラダがです。	
10月	ごはん	ホイコーロー コーンサラダ 春雨のスープ	ぶたにくみそ		ピーマン				にんじん	たけのこ★キャベツ、長ねぎ			さとう、でんぶ	米サラダ油	534	674					今月の佐久市産地食材 ★きゅうり ★キャベツ ★ズッキーニ ★はくさい ★たまねぎ ★大豆 佐久市でとれる、新鮮な野菜をいただきます。	
11火	はちみつパン	とりにくのオープンやき さっぱりポテトサラダ 米粉マカロニスープ	とりにく						にんじん	★きゅうり★キャベツ			さとう	米サラダ油	612	739					冷たい物の飲みすぎや食べすぎには注意しましょう。冷たい物をとりすぎると、お腹が冷え、胃腸の調子がおかしくなってしまいます。	
12水	ごはん	さわらのてりやき ごまきなこあえ 豆乳のみそしる	さわら						にんじん	★白身★キャベツ			さとう	ごま	572	725					暑くなる、食中毒がおりやすくなります。食中毒予防3原則「つけない、増やさない、やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。	
13木	米粉パン	ポテトカップグラタン イタリアンサラダ ミネストローネ 冷とうみかん	国産野菜グラタン		赤ピーマン				にんじん、ホールトマト	★キャベツ★きゅうり			さとう	オリーブ油	703	895					強いいかは海なし県、信州特有の産品です。	
14金	ごはん	ちくわのかばやき 塩丸いかのすのもの とんじる	塩き竹輪						にんじん	★きゅうり★キャベツ			さとう	米サラダ油	552	715					皆さんお待ちかねのフルーツポンチです!みかん、もも、パイナップル種類のフルーツの缶詰を使っています。	
18火	コッペパン	タンドリーチキン シャキシャキポテトサラダ フルーツポンチ	とりにく	ヨーグルト					にんじん	★きゅうり			じゃがいも	米サラダ油	670	827					今月の栄養価平均	
19水	ごはん	春巻き 春雨サラダ ABCスープ 冷とうパイ	とりにく						にんじん、やまいんげん	★キャベツ★きゅうり			はるさめ、さとう	米サラダ油、ごま油	17.5	20.8					もうすぐ夏休みですね。家でも積極的に牛乳を飲んでカルシウムをとりましょう。	
20木	コッペパン	とりにくのしんたまねぎソース 大豆サラダ 卵とレタスのスープ	とりにく						にんじん	★たまねぎ			さとう	ごま油	596	731						
21金	ごはん	さきばなのカリカリフライ ふくじん漬けあえ 夏やさいのカレー	さきばなのカリカリフライ						にんじん、ホールトマト、かぼちゃ	★キャベツ★きゅうり、福神漬				米油(揚げ)	644	821						
24月	ごはん	チンジャオロース きゅうりの中華あえ とうふのみそしる ミニトマト	ぶたにく						にんじん、ピーマン	★たまねぎ★ズッキーニ、えだまめ、すりりんご			さとう、でんぶ	ごま油	587	725					夏野菜をたくさん食べましょう!大福をたっぷり溶かした夏の野菜や果物にはビタミン類、ミネラル(無機質)、水分がたっぷりです。	
25火	コッペパン	レバーといものケチャップあえ フレンチサラダ 夏いろマカロニスープ	鶏レバー、とりにく						にんじん	★キャベツ★きゅうり、コーン			じゃがいも	米サラダ油	28.1	35.2						
26水	ごはん	たらのジェノベーゼやき 大根とツナサラダ もずくのすましじる	たら		バジル				にんじん	★たまねぎ★キャベツ★ズッキーニ、コーン、えだまめ			マカロニ、シエル	オリーブ油	2.6	3.1						

★献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。