

7月給食だより

令和6年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。栄養バランスを考えた食事の選び方のポイントを紹介いたします。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

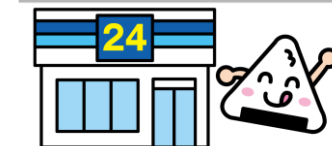
主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 (主食) + **卵サンド** (主菜) + **きゅうり・トマト** (副菜)

市販のお菓子は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安	
小学生（低学年・中・高学年）	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

7月の献立より

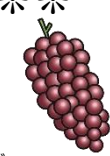
七夕献立

七夕汁、星形コロッケ

七夕汁には、天の川に見立てたビーフンが入っています。七夕の行事食には「そうめん」がありますが、給食では「そうめん」よりのびにくい「ビーフン」を使っています。また、七夕汁には、切り口が星形に見えるオクラ、星形に切ったにんじんが入っています。星形にんじんは1クラスに2、3枚ほど入る予定です。調理員さんが心を込めて切った星形にんじんをぜひ探してみてくださいね！

「デラウェア」

岩出市産のデラウェアです。実が小さくて種がないぶどうです。皮をむくと実はきれいな緑色をしています。甘くておいしい旬の味です。



「中華丼」

北海道産のほたて貝柱を使った中華丼です。輸出（外国へ売ること）が難しくなった「ほたて」を無料でいただけることになりました。感謝していただきましょう。



「レモンサラダ」

紀の川市で有機栽培されたとうもろこしを、給食センターで粒を取ってサラダに入れました。いつも以上に甘くておいしいとうもろこしを、味わって食べてください。



「夏野菜とひき肉のカレーライス」

岩出市産のねぎろ大唐、かぼちゃ、なす、トマトを使った夏野菜たっぷりのカレーです。



「冬瓜汁」

今の時期が旬の冬瓜、なす、岩出市産の黒あわびだけが入ったみそ汁です。



【2学期給食開始日のおしらせ】
2学期の給食開始日は、小中学校とも9月2日（月）です。
夏季休業期間を利用して、給食センター内の改修工事を行いますので、保護者の皆様には、ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。