



水分補給を忘れずに!

智頭町立学校給食センター 担当 白間

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をする事が大切です。特に夏休みは、食生活が乱れがちです。1日3食好き嫌いをなくしっかりと食べ、こまめな水分補給も忘れないようにしましょう。

### 夏に食べたいオススメ食品



夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。また、旬の夏野菜を積極的にとることも大切です。

### 職場体験学習『ワクワクちづ』中学生作成献立が給食に登場!

5月に実施された『ワクワクちづ』で、中学生2人に、給食の献立作成にチャレンジしてもらいました。栄養バランスはもちろんのこと、食べやすさ、いろいろ、食材の産地、旬などに配慮しながら献立を考えてくれました。7月4日(月)と12日(火)に登場します。お楽しみに♪

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(鉄)		体の調子を整える(糖)		熱や力のもとにする(炭)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
1	金	キムタクご飯	さばの金山寺みそ焼き	夏だいこんのすまし汁	たことわかめの酢の物		ぶたにく さば たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	はくさい たくあん だいこん たまねぎ えのきたけ きゅうり ほししいたけ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	598 712	28.2 32.9	16.9 18.8	283 295	3.4 4.1	いも類	●半夏生について・・・関西地方では、夏至から数えて11日自にあたる半夏生の日に、たこを食べる風習があります。稲がたこの足のようにしっかりと根付くようにという願いが込められています。
4	月	米粉パン	ポテトグラタン	ミネストローネ	ほうれんそうのソテー	レモンのムース	えび チキンハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ エリンギ	こめこパン じゃがいも マカロニ さとう レモンのムース	オリーブあぶら	578 677	23.0 27.6	21.7 23.5	308 322	3.1 3.8	糧実類	☆☆☆ バンヴィル巴菜さん作成献立 ☆☆☆ ~献立のテーマやポイント~ あまりこってりにならないように。赤・黄・緑の明るい色を入れて、彩りよくなりました。
5	火	ご飯	厚焼きたまごのあんかけ	夏野菜の詰め煮	切干大根のごま和え		たまご とりにく ひらてん かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ かぼちゃ さやいんげん にんじん	しょうが なす きゅうり たまねぎ きりほしだいこん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごま	659 766	26.3 29.4	17.2 18.1	322 337	2.9 3.3	小魚	●夏野菜について・・・夏野菜には、夏の暑さを乗り切るために、水分やビタミン、ミネラルがたっぷり含まれています。かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、冬瓜、ゴーヤ、オクラなどたくさんあります。
6	水	ご飯	あごの南蛮漬け	中華スープ	マーボーなす		あご ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン ねぎ チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ しょうが しめじ なす にんにく	ごはん こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	620 711	27.2 29.4	17.5 18.3	287 298	2.1 2.4	海そう類	●あごについて・・・鳥取県や島根県などの山陰地方では、とびうおのことを「あご」と呼びます。旬の時期はそのまま食べますが、あご竹輪や煮干しなどの加工品として1年中おいしく食べられます。
7	木	ちらし寿司	星のハンバーグ	七夕汁	キラキラサラダ		さけ とうふ とりにく ぶたにく さかなそうめん	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん おくら ほうれんそう	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ	ごはん パンこ さとう でんぶん かんでん	あぶら	604 747	23.8 29.3	17.1 20.7	372 418	3.2 3.9	いも類	●七夕献立について・・・七夕は、願い事をするだけでなく、夏の収穫を神様に感謝する日でもあります。今日の給食には、天の川や星空をイメージした食べ物を取り入れました。
8	金	麦ご飯	若鶏肉のから揚げ	かぼちゃのみそ汁	五目ひじき		とりにく あぶらあげ さつまあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	むぎ ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	718 855	26.3 30.6	25.1 28.7	353 376	2.7 3.2	果物	●かぼちゃについて・・・肌を丈夫してくれるカロテンを多く含むため、日焼けをして弱った肌を守るためにピッタリの夏野菜です。かぜを予防する働きもあるので、夏かせ予防にも役立ちます。
11	月	米粉パン	コーンしゅうまい	なす入りドライカレー	シャキシャキサラダ		とりにく ぶたにく だいす まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	とうもろこし キャベツ たまねぎ なす にんにく しょうが きゅうり	こめこパン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	637 808	30.2 37.5	27.8 33.8	317 342	2.7 3.4	小魚	●なすについて・・・今月は、智頭町内で作られた干南なすを使わせてもらいます。紫色の皮には、目の働きを良くする「アントシアニン」という色素が含まれています。
12	火	しそご飯	ハムとチーズのフライ	コンソメスープ	海そうサラダ	パインゼリー	ハム チキンウインナー	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス	あかしそ かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	キャベツ えのきたけ きゅうり えだまめ むらさきたまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ パインゼリー	あぶら	664 833	19.9 24.3	22.2 28.6	415 492	2.9 3.7	魚介類	☆☆☆ 谷口早紀さん作成献立 ☆☆☆ ~献立のテーマやポイント~ 暑い時期なので、あまりこってりにならないようにさっぱりとした感じに考えました。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 \*智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。 \*毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です!口座の残高確認はお済みですか?(学校給食協議会事務局)