

7月給食だより

令和6年6月28日 西目中学校

* 献立は都合により変更する場合があります。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

もうすぐ夏休みです。休み中は、自分で食事を選んだり準備したりする機会がある人もいるのではないのでしょうか？好きなものばかりの食事にするのではなく、栄養バランスを意識した食事をとることができると良いですね。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜を揃えると、自然と栄養バランスが整います。

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



この他に、牛乳・乳製品や果物をプラスすると、普段の食事では不足しがちなカルシウムやビタミンを補うことができます。

牛乳・乳製品



果物



夏休み中も、栄養バランスの良い食事になるように意識して、病気や夏バテにならずに元気に過ごすことができると良いですね。メニューに悩んだときや、栄養バランスが整っているのか心配になった時には、いつも食べている給食の献立を思い出して、参考にしてもらえたら嬉しいです。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ごはん さばのみそ煮 ごま酢あえ キャベツのみそ汁 牛乳	タンメン 元気サラダ ヨーグルト 牛乳	ごはん ハンバーグ 大根サラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	ハヤシライス サクランボゼリー入り フルーツポンチ 牛乳
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
キムチそばろ井 七タスープ 七タデザート 牛乳	ごはん ふりかけ 肉だんご ぶた肉と野菜の みそ炒め お麩のみそ汁 牛乳	米粉パン かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ ミネストローネ 牛乳	ごはん いわしの梅煮 おひたし 肉じゃが 牛乳	ごはん ヤンニョムチキン もやしとハムのサラダ わかめスープ 牛乳
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 白身魚のフライ 切り干し大根の炒め煮 小松菜のみそ汁 牛乳	ごはん グリルチキン ピリ辛もやし 塩こうじスープ 牛乳	みそラーメン ブロッコリーの おかかあえ 冷凍みかん 牛乳	豚丼 チキンサラダ はちみつレモンの パンナコッタ 牛乳	ごはん ポークしょうまい 春雨サラダ マーボー豆腐 牛乳
21日(月)	22日(火)	* 7月7日(月) セタ献立 セタの行事食であるそうめんは使用しませんが、天の川と星をイメージした給食を楽しんでもらいたいです。 		
海の日 	夏野菜カレー コールスロー ブルーベリークレープ 牛乳			



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日には、うなぎ、うどん、梅干し、牛肉(うし)、馬肉(うま)など、『う』のつく食べ物を楽しみましょう！

土用の丑の日と言えば「うなぎ」をイメージする人が多いと思います。これは「土用の丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えを元に、江戸時代の学者である平賀源内がうなぎ屋さんの店先に「本日丑の日」と書いて貼らせたことからきているという説があります。うなぎに限らず、うどんや梅干しなどの『う』がつく物を食べると良いとされています。今年の土用の丑の日は、7月19日と7月31日の2回あるので、ぜひ色々な『う』のつく食べ物を楽しんで食べてみてください。

