

7月給食だより

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思います。

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。

● 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん 春巻き ナムル 春雨スープ 牛乳	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳	タンメン 元気サラダ 牛乳	ビビンバ わかめスープ 牛乳	コーンピラフ セタ汁 星のソーダゼリー 牛乳
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん さばの塩焼き こんにやくのきんぴら みそ汁 牛乳	豚丼 みそ汁 メロンゼリー 牛乳	豚キムチうどん チキンサラダ 冷凍みかん 牛乳	ドライカレー こんにやくサラダ 牛乳	コッペパン 鶏肉のマスタード焼き ゆで野菜 ミネストローネ 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
海の日 	ごはん ハムカツ ツナと野菜のレモン炒め みそ汁 牛乳	しょうゆラーメン アスパラサラダ 牛乳	ごはん さけの塩焼き もずくのチャプチェ みそ汁 牛乳	米粉パン ラトウイユ風肉団子 コーンサラダ コンソメスープ 牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	* 7月5日(金) 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、星をイメージした給食を楽しんでほしいです。 * 7月19日(金) パリオリンピック応援献立 フランス料理のコンソメとラトウイユを給食版にアレンジした献立です。日本を応援する気持ちを込めて、主食は米粉パンにしました。	
そばろ丼 みそ汁 牛乳	ごはん さばのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 牛乳	夏野菜カレー ゆで野菜 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24日と8月5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。