

7月 給食だより



平成 26 年 7 月 11 日
第一小学校

もうすぐ夏休みが始まります！

夏休みはプールや花火、家族で旅行に行ったりと楽しいことがたくさん待っていると思います。しかし、寝不足や暑さで体調を崩しやすくなる時期でもあります。熱中症や夏バテに負けず、元気に夏休みを過ごしましょう



夏休みに気をつける6つのこと

1. 朝ごはんをしっかり食べよう

1日の元気は朝ごはんからです。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごしましょう。

2. 冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎに気を付けよう

暑い夏は、つい冷たいものをたくさんとってしまいがちです。冷たいものは適切な量を守りましょう。

3. 水分をしっかり取ろう

気づかないうちに水分は体から出ていてしまいます。のどが渴く前にこまめな水分補給を心がけましょう

4. 食中毒に注意しよう

夏は食中毒の多い季節です。手洗い・うがいをしっかり行い、食べ物の保存には十分気をつけましょう。

5. 冷房のあたり過ぎには気を付けよう

冷房のあたり過ぎは体調を崩す原因にもなります。設定温度は28度以上にし、こまめに消しましょう。

6. 夏野菜を食べよう



食中毒を予防するために

暑い季節は食中毒の多い季節です。食中毒にならないために以下のことをご家庭でも気を付けてください

1. 菌を付けない

まずは食べ物に菌を付かず清潔を保つことが第一です。調理を始める前には調理器具、手をしっかり洗いましょう。

2. しっかり加熱する

菌は熱に弱いので、肉、魚介類、卵などはしっかり加熱することが重要です。また、調理したものを温め直す時もしっかり加熱しましょう。

3. 食べ物を適切な温度に保つ

温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるのが原則です。生ものや残り物は冷蔵庫や冷凍庫に保存し、早めに食べましょう。

4. 安全な材料を使う

期限切れのものや変なにおい・変な味のするもの、変色しているものは食べないようにしましょう。

今週の献立



日にち	曜日	主食	献立名
14日	月	ごはん	牛乳 ゆかりごはん 大根サラダ サバの味噌煮 かきたま汁
15日	火	ごはん	牛乳 ごはん キャベツ 生姜焼き みそ汁
16日	水	パン	牛乳 ピザトースト スティックサラダ 魚のムニエル コンソメスープ ゼリー
17日	木	ごはん	牛乳 ごはん キーマカレー 海藻サラダ ゆで卵 くだもの
18日	金	めん	牛乳 麻婆めん 中華サラダ チンジャオロース

夏野菜を食べよう

がん予防・老化防止



トマト

体を冷やす作用



ナス

風邪予防・肌荒れ



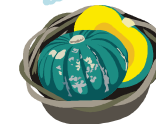
ピーマン

利尿効果



きゅうり

風邪予防・便秘解消



かぼちゃ

疲労回復



とうもろこし

～夏野菜を使ったおすすめレシピ～

ぜひ、夏休みにおうちの人と作ってみてください

夏野菜カレー

<材料>5皿分

・市販のカレールー	2 / 1箱	・鶏肉	200g
・たまねぎ	中1個	・ナス	2本
・ピーマン	2個	・赤ピーマン	2個
・オクラ	10本	・かぼちゃ	4 / 1個
・トマト	1個	・水	850ml

<作り方>

1. 野菜と鶏肉を一口大に切る
2. 鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒める
3. 肉に火が通ったらトマト以外の野菜を加えて炒める
4. 全体に油がなじんだら水を加え、煮立ったら弱火～中火で約5分煮込む
5. いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、トマトを加え弱火で約10分煮込む



給食だより 9月号

発行日 9月1日 文教小学校

今月の食材～さんま～

さんまにはからだにいい成分がたくさん含まれています。1つ目はDHA。脳のはたらきをよくしてくれます。2つ目はビタミンD。カルシウムの吸収を助け、骨や歯をじょうぶにします。3つ目はカルシウム。骨や歯をつくって、神経を落ち着かせます。最後は鉄分。血液の主な成分である赤血球をつくるのにかかせません。

特にこの時期のさんまは脂がのってとてもおいしいです。残さず食べましょう！

さんまについている大根おろし、みなさん食べていますか？大根おろしには

- ①おなかの調子をとのえる
- ②かぜが はやく治る
- ③血液サラサラ

といった効果があります。魚の油もさっぱりして口当たりがいいので、ぜひ食べてみてくださいね。

挑戦してみよう！～魚のきれいな食べ方～

①点線にそって、おはしで切れ目を入れます
ここに魚のいちばん太い骨があります。



②上の身を食べます

できれば皮もたべてみましょう！

③頭をもって骨をとります

ひっくりかえすのは、マナー違反です。



④下の身を食べます

骨の間から身を食べるのは、きれいな食べ方ではありません。



おいしく、かっこよく食べられるように、お家でも練習してみるといいですね。

今月のお楽しみデザート



☆お月見だんご☆

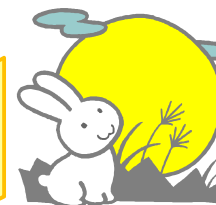
収穫の祈りと感謝を表し、米の粉で作っただんごが月見だんごの始まりといわれています。また、その丸い形は満月を象徴したもので、幸福や健康をあらわしています。

☆月にはうさぎがいる？☆

日本では月にはもちをつつくうさぎがいるといわれますが、中国ではカニ、アメリカやヨーロッパでは人の姿、インドではワニなどいろいろな見方があるようです。

みなさんは何に見えますか？

世界のごはん



今回は、仁川アジア大会が開かれている韓国です。

韓国の伝統料理

①ビビンバ (ピビンパ)

ピビンは「混ぜる」パは「ごはん」という意味で、彩りのよい具が特徴の料理です。たれ、ごはん、具をよくかき混ぜて食べましょう。野菜がたっぷり栄養のバランスもいいです。

②サムギョブサル

焼いた豚バラ肉とキムチなどをサンチュの葉につつんで食べます。とても手軽で簡単な料理です。豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労回復に役立ちます。夏休みの疲れがぬけない人は、食べてみてはいかがでしょうか？

キムチの効果

キムチは発酵食品なので、おなかの調子を整える効果があります。また、白菜にはビタミンCが多く含まれます。ただ、食べすぎると胃が痛くなったりするので食べすぎには気をつけましょう。



季節の変わり目です。

てあらい・うがいをわすれずに！



給食だより 10月

10月1日
杉田小学校

10月になりだんだん涼しくなってきました。

秋といえば「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」さらに「食欲の秋」「実りの秋」と秋にはおいしい食べ物がたくさん採れます。秋野菜は体に優しくて夏で疲れた胃腸の調子を整えてくれます。

みんなでおいしい「旬」を探してみませんか。

10月13日はさつまいもの日

9月から11月にかけて収穫されます！

おいしいさつまいもの選び方

- ・皮の色がきれいなもので表面がぼこぼこしていないもの
- ・ひげ根の穴が小さいもの
- ・ひげが柔らかいもの
- ・細いものより太い方がおいしいよ！



- さつまいも栄養
- ・ビタミンC
免疫を高めてくれるのでかぜをひきにくくなります
 - ・セルロース(食物繊維)
便秘に効果がありうんちを出やすくしてくれます
 - ・さつまいもの黄色
さつまいもの黄色には「カロチン」があり体内でビタミンAに変わり目が悪くなるのを防ぐ効果があります

はろわいん



10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは、アメリカなどでは秋の収穫を祝い悪霊を追い出すお祭りです。

仮装した子どもたちが「Trick・Or・Treat! (トリック・オア・トリート) (お菓子をくれなきゃいたずらするぞ)」と言い家を回りながらお菓子をもらいます。

仮装をする理由は、よみがえった悪霊たちを驚かせて逃げていくようにするためだそうです。

そしてハロウィンの飾りといえば「ジャック・オー・ランタン」このかぼちゃにおぼけの顔を作って家の前に置いておくと悪霊を追い払うという意味があるそうです

ジャック・オー・ランタン
今は「かぼちゃ」でできているけどももとは「かぶ」だったんだよ！



かぼちゃの豆知識
・かぼちゃはハロウィンや冬至などで使われ秋・冬が旬の野菜と思われがちですが実は夏の野菜なのです。ただ、夏に収穫されますが貯蔵されおいしくなるのは秋だそうです。

簡単 おすすめ

ハロウィンパーティーメニュー

ミイラドック

材料

- ・ソーセージ
- ・冷凍パイシート
- ・ケチャップ

作り方

- 1 パイシートを細く切る
- 2 ソーセージにパイシートを巻きつける
- 3 焦げ目がつくまでオーブンで焼く



かぼちゃグラタン

材料

- ・坊ちゃんかぼちゃ
- ・ホワイトソース
- ・ひき肉
- ・玉ねぎ
- ・チーズ
- ・しお

作り方

- 1 かぼちゃをラップで包み電子レンジでチンする
- 2 かぼちゃの皮をくりぬく
- 3 ひき肉・玉ねぎを炒める ホワイトソースに混ぜる
- 4 かぼちゃの中に3を入れる
- 5 チーズを乗せて焼く



しめじ
9月～10月
選び方

- ・傘が開きすぎずはりがあるもの
- ・傘が黒く、小さく、軸は短いもの
- ・一株のもの

ブナシメジには免疫機能を高める物質や制ガン作用があるとされています。

エリンギ
通年(施設栽培のため)
選び方

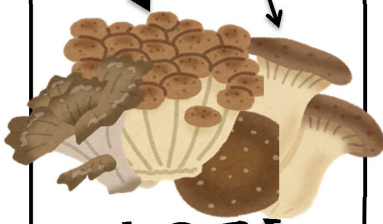
- ・傘が開きすぎでないもの
- ・傘が薄い茶色のもの
- ・軸が白く、弾力があるもの

エリンギには他のきのこよりもトレハロースという糖が多く含まれていて、このトレハロースは骨粗鬆症を改善するはたらきがあることも知られています。

しいたけ
9月～12月
選び方

- ・傘の茶色が濃く、光沢があるもの
- ・触るとパリッと折れるもの(折れそうなもの)
- ・寄せ集めではなく一株にしているもの
- ・軸が白く、弾力のあるもの

マイタケにはガンに効果があり免疫機能を調整・強化したり、腫瘍の



きのこ

しいたけ
9月～11月・3月～5月が旬
選び方

- ・肉厚で傘があまり開いていない
- ・傘の裏側が真っ白
- ・軸が太くて短いもの

エリタデニンやフィストレリンというコレステロールを排泄してくれるしいたけ特有の物質が含まれているので、血管の健康に良い食材です。

クイズの正解は②のかぶ

クイズ

「ジャック・オー・ランタン」は今はかぼちゃで作られるのが一般的ですがもともとはかぼちゃ以外の野菜で作られていました。その野菜は次のうちどれでしょう？

- ① 玉ねぎ ② かぶ ③ さつまいも

正解は裏面の下の か ハロウィンの文章の中



給食だより

2014年7月12日

長い梅雨もようやく明け、本格的な夏がやってきました。もうすぐ夏休みに入るみなさんに夏を元気に乗り切るためのポイントを紹介したいと思います。

★夏バテ予防のポイント★

①食事は量より質

食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）をバランスよく、少しずつでもいろいろ



②香辛料を上手にを使って食欲増進!

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、シソ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。

③冷たいものはひかえめに

清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物をとりすぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。特に寝る前は控えましょう。



④新鮮な野菜や果物をたっぷりとり、水分やミネラルを補給

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。

⑤ビタミンB1を忘れずに

夏場は、ビタミンB1の消費が激しくなり不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。ビタミンB1を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草などがあります。

⑥リズムの整った生活を!

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにします。また、睡眠は十分にとり疲れをため込まないようにすることも大切です



しょくちゅうどく き っ 食中毒に気を付けよう

食中毒とは、食べ物についた細菌やウイルスが体内に侵入するところによって引き起こされる病気です。味、においなど外見的な変化ではわからない場合も多いので、日ごろから注意しましょう。

しょくちゅうどくよぼう 食中毒予防の3つのポイント

①つけない



手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理を始める前や食卓に着く前などは、必ず手を洗いましょう

②増やさない



食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

③やっつける



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。

今月のレシピ

なつやさい 夏野菜のタラトゥイユ

材料

・トマト	2個	・にんにく	1片
・ズッキーニ	1本	・オリーブオイル	適量
・なす	2本	・塩こしょう	適量
・玉ねぎ	2個	・ピーマン(赤黄緑)	各1個

作り方

- ①なすとズッキーニは1cm位の厚さの輪切り、または半月切りにする。玉ねぎ、ピーマンは2cm角に切る。
- ②鍋またはフライパンにオリーブオイルをひき、弱火でにんにくを炒めて香りを出す。
- ③ニンニクの香りが出たら根菜系の野菜から順に炒めていく。
- ④トマトとズッキーニ、ナスを加え強火で全体に火を通す。
- ⑤最後にピーマンを加えて全体に馴染ませたら塩こしょうで味を調整して出来上がり。

7月の行事「七夕」



七夕行事の形式は地域によってさまざま、地域だけに伝わる珍しいお祭りや行事には、北海道の「ローソクもらい」、関東地方の「七夕馬」、長野県松本市の「七夕人形飾り」、島根県大東町の「大東七夕祭」などがあります。

七夕クイズ

『五色のたんざく』の五色の組み合わせが正しいのはどれ？

- (1) 赤・青・黄・緑・桃
- (2) 緑・白・紫・赤・黄
- (3) 緑・赤・黄・白・黒

こたえ：(3)

〇〇中学校給食だより

9月1日発行

夏休みも終わり朝晩が少し涼しくなってきました 秋が近づいてきましたね
秋は食欲の秋 スポーツの秋 読書の秋などと言われますが
給食でも旬を迎えたおいしい食材をたくさん食べていきましょう



1	2	3	4	5
カレー 海藻サラダ	ソフト麺 ミートソース リンゴ	親子丼 豆腐の味噌汁 おひたし	コッペパン ポトフ かぼちゃコロッケ	ごはん ゴーヤチャンプル 油揚げの味噌汁
8	9	10	11	12
きのこごはん 里芋のお吸い物 さんまの塩焼き お月見団子	味噌ラーメン 餃子 桃ゼリー	ごはん にくじゃが ごまあえ	米粉パン シチュー ロールキャベツ	茶飯 鯖の味噌煮 豚汁
15	16	17	18	19
ピビンバ ナムル 中華スープ	たらこパスタ 温野菜 ポタージュ	炊き込みご飯 肉巻ポテト かき玉汁	揚げパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ	ごはん かぼちゃの煮つけ わかめスープ
22	23	24	25	26
ごはん 千金トマト煮 ビシソワーズ	やきそば 卵スープ ぶどう	ピラフ マカロニサラダ ミネストローネ	コッペパン ソーセージ ポテトサラダ	チャーハン 春雨サラダ 千ゲスープ
29	30			
ごはん きんぴら おでん	カレーうどん シタススープ ヨーグルト			

今月のスペシャルメニュー ～お月見献立～

9月8日は中秋の名月お月見です
お月見は中国から伝わってきた秋の実りに感謝する風習です
満月に豊作を祈願しお団子やすずき、サトイモなどを供えます
給食でもお月見献立で旬の食材に感謝して召し上がってください！

きのこごはん
さといものお吸い物
さんまの塩焼き
2色お月見団子

メニュー紹介～2色お月見団子～
同量の上新粉と白玉粉を粉類と
同量の水を少しずつ加え練っていく
生地を半分にして片方に
ゆでてつぶしたかぼちゃを加える
出来上がりよりも一回り小さく
あんこを丸め生地で包む
沸騰したお湯で5分ほどゆで冷水につける

今月の特集 秋が旬の食材を食べよう！

ここに書いてある食材は9～10月にかけて1年の中で最もおいしい時期を迎えます！
冬を超える準備のために野菜は甘くなり、魚は脂がのるためです
このほかにも今が旬の食材はたくさんあるので調べてみましょう



かぼちゃ

冬至に食べると病気知らずといわれるほど栄養価が高い

濃い緑色で重く 皮が乾いているものがおいしい
煮つけ グラタン シチュー にして きれいな黄色で食卓に彩りを

しめじ

栄養価が高く血液中のコレステロール低下にも効果あり

軸が太くてかさ小さく色の濃いものがおいしい
炊き込みご飯 和風マリネ 味噌汁 にして
今しかない高い香りを楽しむのがおすすめ



鮭

日本人が大好きで世界の漁獲量の3分の1を日本が消費している

皮が銀色で切り口にツヤがあるものがよい
石狩鍋 マヨネーズ焼き がおすすめ

さんま

良質のたんぱく質やビタミンを多く含み脂がのっている

背が青黒く光り身の太ったハリのあるものがよい
なんどいっても塩焼きがおすすめ
南蛮漬けにしても◎



旬の食材クイズ

鮭の身はオレンジ色をしていますか 鮭は赤身魚と白身魚のどちらでしょう

答え 白身魚

鮭はエビやカニをエサとして食べます

それらのエサによって筋肉中にアスタキサンチンというカロチノイド系の色素が含まれることになり、オレンジ色に見えるのです



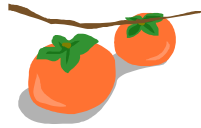
給食だより

文教
老人ホーム

10月号



今年の夏は猛暑が続きましたね。
そんな夏も終わり、だんだんと朝晩が冷え込んできました。
夏の疲れに加え、朝晩の気温の変化で体調を崩してはいませんか？
今回は風邪をひかないために、免疫力を高める食品をご紹介します！！



＜栄養の豆知識！！＞

免疫力を高めよう！！

☆免疫

免疫とは区別して、

つまり、一



いる細胞と体の外から入ってきた細菌やウイルスを細菌やウイルスを攻撃し体の中から排除することです。

「**免れる**」ということです。

(農林水産省 HP より)

みなさんは自分の免疫力についてどう思いますか？

ここで**免疫力のチェック**をしたいと思います。あてはまるものにチェックをしてください！！

- 風邪を引きやすい
- 風邪が治りにくい
- 喉が腫れたり痛くなりやすい
- 結膜炎になりやすい
- 傷ができると化膿しやすい、治りが遅い
- 肌のトラブルが多い
- おなかをこわしやすい
- 便秘がちである
- 疲れやすく、いつまでも疲労感が抜けない

エキナセアホームページより

以上の項目に
チェックが多いほど
**免疫力の低下が
疑われます！！**



(イラストサイトより)

みなさんどうでしたか？？チェックが多かった人は風邪などに気を付けましょう。

免疫力を高める食材



食品の中でも旬のものというのは、夏には人の体の熱を取り、冬には体を温めてくれるというように季節に合わせ、人間の体を整えてくれるものです。旬のものは栄養価も高く、何よりおいしいですね。

季節に合わせて旬のものをいただく食事というのは、免疫力を上げてくれます。
ここで今が旬で、免疫力を高める食材をご紹介します！！

☆秋刀魚



さんまはこの季節手軽に食べることのできる食材ですね。

しかも、秋刀魚は栄養も抜群なんです！秋刀魚には他の青魚同様、エイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)といった体にいい不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

この2つの脂肪酸は抗酸化作用が高く、免疫を高める効果や血行を良くする効果を持っているので、生活習慣病予防に欠かせない栄養素です。

秋刀魚の栄養は不飽和脂肪酸だけでなく、血行促進を助けてくれるビタミン B2 や粘膜の働きを助けてくれるビタミン A の一種であるレチノールなども豊富に含まれています。

また、免疫力アップに欠かせない良質なタンパク質も摂ることができます。

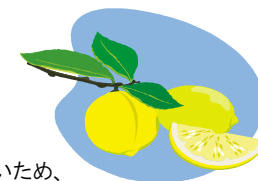
さんまは免疫力を高める旬の食材にピッタリですね！！

(パスナビより)

☆おすすめの食べ方

・レモンやすだちを絞って食べる

秋刀魚には2つの脂肪酸が含まれていますが、この不飽和脂肪酸は酸化に弱いため、酸化を防ぐビタミン C たっぶりのレモンやすだちなどを絞って食べるとより効果的です。



＜豆知識！！＞

～なぜ秋刀魚の塩焼きには大根おろしが付いてくる??～

脂の載った秋刀魚はとても美味しいのですが、その脂が胃腸の消化を抑えてしまいます。そこで、タンパク質分解酵素を含む大根おろしが胃腸の消化を助けてくれるので、秋刀魚の塩焼きには必ず大根おろしが付いているのです。



(なるうえっぶ！より)

食欲の秋！！とも言いますね。

たくさん食べて元気な毎日を過ごしましょう！！

10月の給食だよ!

10月4日(土)発行

暑さもなくなり、日が暮れるのもだんだん早くなり、秋を感じられるような時期になっていきました。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋です。

今月の目標は、『早寝・早起き・朝ごはん』

まずは下の3つの質問に、はい か いいえ で○をつけながら答えてみよう。

1. ゲームやテレビでいつも寝るのは夜遅くになっている。(はい・いいえ)
2. 朝はいつも急ぎながら支度をしている。(はい・いいえ)
3. 時間も無いしお腹も空いてないから朝ごはんは食べないでいる。(はい・いいえ)

3つ全部に はい に○をつけた人は要注意!!!

最近、朝ごはんを食べない人が増えてきました。朝ごはんを食べない理由に、「起きるのが遅くてご飯を食べる時間が無い」「昨日の夜にお腹が空いてお菓子を食べたからお腹が空いていない」といった理由があげられ、原因は夜更かしのようです。早寝・早起きをして朝ごはんをちゃんと食べる習慣をつけましょう。

☆早寝 ～夜更かしせずに早く寝よう～

昼間は元気いっぱい遊んで、夜はぐっすり寝て体も心も脳もゆっくり休ませましょう。1日の疲れをちゃんと取って、次の日に備えましょう。



☆早起き ～朝日を浴びて目覚めスッキリ～

朝目が覚めたら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びると、

☆朝ごはん ～1日元気で過ごすための栄養補給～

朝ごはんを食べないと、体を動かすためのエネルギーや頭を働かすエネルギーがないので、元気が出ずに疲れてしまいます。



～ 焼きいもパーティーのお知らせ ～

みんながいちから育ててきたさつまいもが大きく成長し収穫の時期を迎えました。芋ほり体験でいっぱい汗を流してその後は、みんなで美味しい焼きいもを食べましょう♪♪

日 時：10月24日(金) 13:00～
場 所：文教小学校 体育館裏の畑
服 装：動きやすい服装・靴
内 容：芋ほり体験・焼きいもパーティー



今月の旬な食べ物 さつまいも

10月13日は、さつまいもの日!

さつまいものことを「栗(九里)よりうまい十三里」ということから13日がさつまいもの日になりました。

[さつまいもの栄養]

でんぷんが豊富。
ビタミンC・食物繊維も多く含み
おなかの調子を整えてくれます。

[おいしいさつまいもの見分け方]

- ・太いものを選ぼう。
- ・ひげが無いものを選ぼう。
- ・色が紫色のものを選ぼう。

[おいしい焼き芋をつくるために]

60℃程度で長時間加熱する。
長時間加熱することによって甘みが増す。

