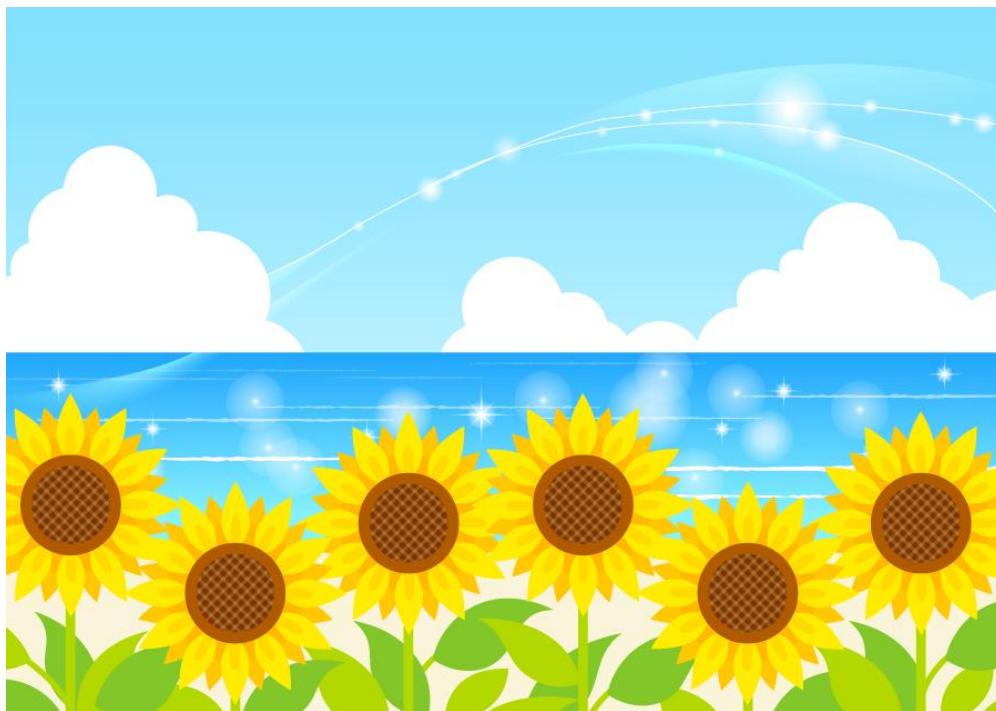


給食カレンダー

[7月1日(火)～7月17日(木)の13日間]



* 毎日1枚ずつめくりましょう。

7月1日(火)

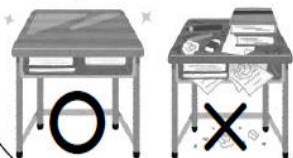
給食を食べるための環境を整えよう

教室を食事にふさわしい環境に整えることは、明るく清潔な
食事の場をつくるだけでなく、給食の運搬や配膳も安全に行う
ことができます。

かんき
換気をしましょう。



つくえ
机の上を
せいとん
整理整頓しましょう。



きれいに手を
洗いましょう。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		ハム
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん にら
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	しょうが にんにく とうがん たまねぎ えのきたけ きゅうり
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		じゃがいもでん粉 砂糖 いちごジャム
	6群	脂質	なたね油
	油脂		ラー油

7月2日(水)

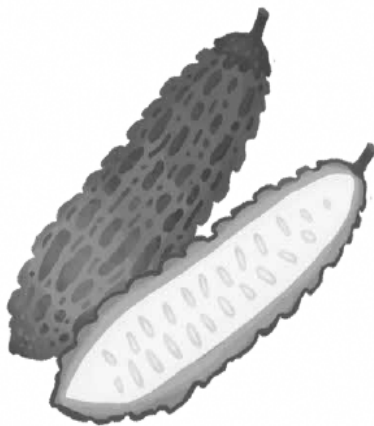
ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」は、沖縄県を代表する家庭料理の一つです。

いた
炒めものという意味があります。

今日の給食は、ビタミン C が多いゴーヤ(にがうり)を使った
ゴーヤチャンプルーです。

ゴーヤの苦みには、食欲を増す
働きがあるといわれています。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		かつおぶし 鶏肉 うすあげ (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ)
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	ブラックマッペも やし にがうり キャベツ たまねぎ
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		じゃがいも
	6群	脂質	綿実油
油脂			

7月3日(木)

だいこん葉

だいこん葉は、緑黄色野菜の一つです。

骨や歯をつくるもとになるカルシウム、皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保つカロテン、体の抵抗力を高めてかぜを予防するビタミンC、血液をつくるもとになり貧血を防ぐ鉄などの栄養素が多く含まれています。



今日の給食では「ツナっ葉いため」に使われています。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		一口がんも ツナ缶 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん さんどまめ オクラ だいこん葉
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ 梅肉
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 じゃがいも 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

7月4日(金)

食事の場にふさわしい会話

食事は、大切なコミュニケーションの場です。相手を
思いやり、楽しい食事にするためには、どんな話題が
ふさわしいか考えてみましょう。

こんだて
今日の献立の感想

好きな給食



今日の出来事

好きな食べ物

6つの食品群

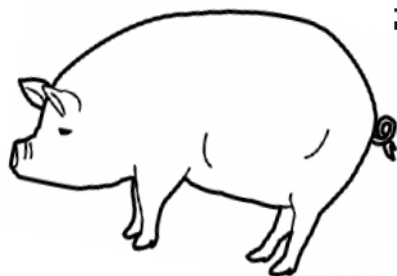
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚ひき肉 ベーコン
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 発酵乳
主に体の調子を整える		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん トマト ピーマン グリーンアスパラ ガス
		緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく キャベツ
		その他の野菜・果物	
	5群	炭水化物	パン スパゲッティ 砂糖
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

7月7日(月)

ぶ た に く 豚 肉

ぶたにく
豚肉には、体をつくる「たんぱく質」が多く含まれて
います。

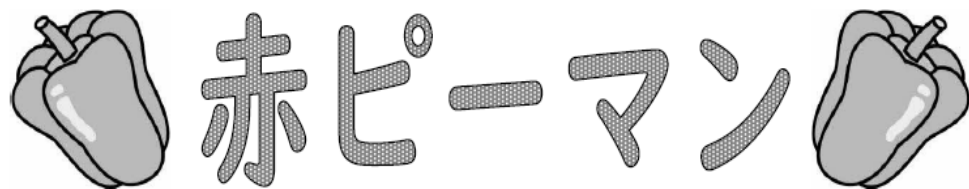
また、牛肉や鶏肉と比べ、炭水化物をエネルギーに
変える働きのある「ビタミンB₁」を
多く含んでいます。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 とうふ うすあげ ツナ缶 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 わかめ 焼きのり (だしこんぶ)
主に体の調子を整える		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
	3群	ビタミンA(β -カロテン)	にんじん さんどまめ
		緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ ブラックマッペも やし
		その他の野菜・果物	
	5群	炭水化物	米飯 砂糖
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

7月8日(火)



赤ピーマンは、トウガラシの仲間で、緑色のピーマンが畑で完全に熟してから収穫したもの^{しゅうかく}です。収穫するまでに時間がかかり、日持ちがしないことから、あまり市場に出回りません。

赤ピーマンは、緑色のピーマンと比べると甘み^{あま}があり、ビタミン類も多く含^{ふく}みます。

今日の給食では、「押麦^{おしむぎ}のチキンパエリア」に入っています。



「ウインナーとキャベツのスープ」は、「大豆^{こんだて}」の除去食対応献立です。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ウインナー
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	赤ピーマン トマト にんじん
		緑黄色野菜	さんどまめ
	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく キャベツ むきえだまめ ミックスフルーツ (缶)
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
		米・パン・めん・いも・砂糖	押麦 じゃがいも
	6群	脂質	オリーブ油
		油脂	

7月9日(水)

おお ふく まめ 大福豆

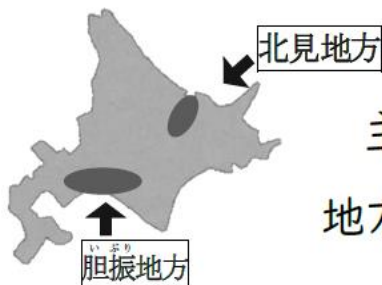


おおふくまめ

大福豆は、いんげん豆の仲間です。

色が真っ白で、粒が大きいのが特徴です。

不足しやすい鉄や食物繊維などを含んでいます。



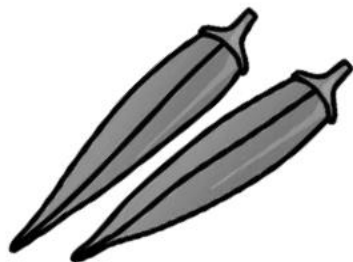
主に北海道の胆振地方や北見
地方で、栽培されています。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		大福豆 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん 青ねぎ ピーマン
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ えのきたけ ブラックマッペもやし
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油 いりごま
	油脂		

7月10日(木)

オクラ



オクラは、^{うす}薄い黄色の花を^さ咲かせます。切り口が、星の^{とくちょう}ような形をしているのが特徴です。

原産地はアフリカ東北部で、エジプトでは昔から食べられていました。

ビタミン類やカルシウム、食物^{せん い}繊維を^{ふく}多く含む緑黄色野菜です。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		赤みそ あつあげ かつおぶし (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん オクラ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ グリーンピース しょうが
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		じゃがいも 砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

7月11日(金)

かぼちゃ

夏が旬の
野菜です。

かぼちゃは、西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの
3種類に分けられます。

給食では、日本でよく食べられている西洋かぼちゃを
グラタンや夏野菜のカレーライス、かぼちゃのいところ煮
などの献立に使っています。



西洋かぼちゃ

なにわの伝統野菜～勝間南瓜～

大阪市西成区玉出町(旧勝間村)が発祥地です。

小型で粘り気のある日本かぼちゃです。

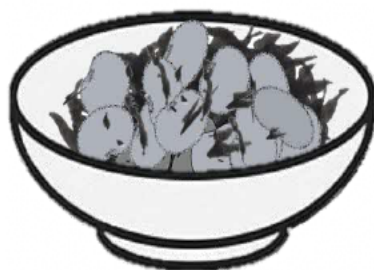


6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛ひき肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		豚ひき肉 鶏肉
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	かぼちゃ にんじん パセリ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく キャベツ コーン みかんゼリー
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		上新粉 パン粉(米粉)
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

7月14日(月)

ひじき豆



給食のひじき豆は、大豆を油で揚げ、ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせた甘辛いたれをからませて作ります。

噛みごたえのある料理です。よく噛んで食べましょう。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 大豆
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ささみ 白みそ (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 ひじき
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ しいたけ キャベツ
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	米飯 砂糖 じゃがいもでん粉
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	なたね油 ねりごま いりごま
	油脂		

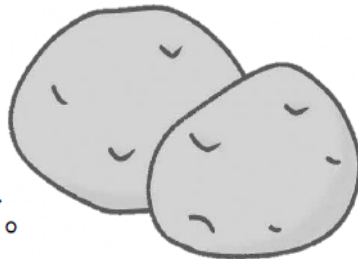
7月15日(火)

じゃがいも

じゃがいもは、世界の多くの国で生産されています。

日本では、北海道や鹿児島県、長崎県などで栽培されています。

炭水化物が多く含まれているので、
じゃがいもを主食にしている国もあります。



今日の給食には、じゃがいもとベーコンを使った
「ジャーマンポテト」が出ます。

「鶏肉と野菜のスープ煮」は、「大豆」の除去食対応献立です。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		ベーコン
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		キャベツ
			むきえだまめ
			マッシュルーム
			きゅうり コーン
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		じゃがいも 砂糖
	6群	脂質	綿実油
主にエネルギーになる	油脂		

7月16日(水)

上手に水分をとりましょう



暑い時期は汗をよくかくため、体の中の水分が不足して
熱中症にかかりやすくなります。

喉の渇きを感じてから水分をとるのではなく、こまめにとる
習慣を付けましょう。

水分補給のタイミング

- 就寝前
- 起床後



- 運動の前後
- 運動の途中



- 入浴の前後
など



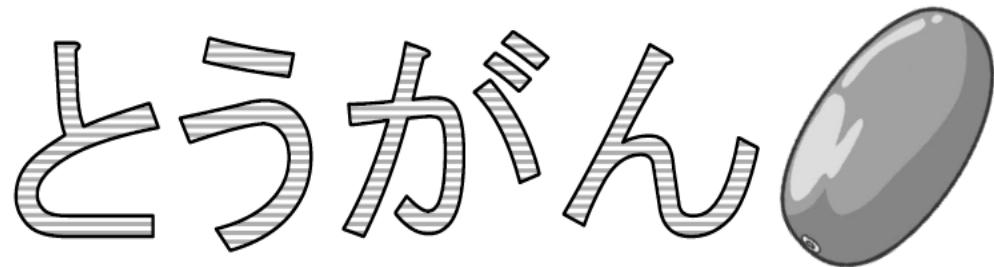
6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群		たんぱく質	牛肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品			
	2群	無機質 (カルシウム)		牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)		かぼちゃ トマト
		緑黄色野菜		ピーマン
	4群	ビタミンC		たまねぎ
		その他の野菜・果物		なす セロリ にんにく キャベツ コーン 洋なし(カット缶)
主にエネルギーになる	5群	炭水化物		米飯
		米・パン・めん・いも・ 砂糖		砂糖
	6群	脂質		綿実油
		油脂		

7月17日(木)

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さけ うすあげ
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		赤みそ 白みそ 鶏肉 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ)
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん 青ねぎ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	かやくご飯(具)
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		たまねぎ えのきたけ とうがん しょうが
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		砂糖 じゃがいも じゃがいもでん粉
	6群	脂質	綿実油
	油脂		



とうがんは、夏が旬^{しゅん}の野菜です。夏に収穫^{しゅうかく}したものを冬まで保存できることから、漢字で「冬」の「瓜^{うり}」と書いて「冬瓜^{とうがん}」と読みます。

とうがんの実^みは大きく、楕円形^{だえんけい}、または球形をしています。

給食^{じふく}では、煮^にものやみそ汁^{しる}、スープなどに使います。