

給食だより<7月号>

山口市立鴻南中学校

梅雨の後には、暑い夏！ 体調管理に気をつけましょう！

◆7月 給食のめあて◆

夏の食生活について知ろう



7月10日(水) 鴻南地区 (大歳小、良城小、鴻南中) 3校つながる「好きです！鴻南給食」♪

鴻南地区の3校は、学習面などでもつながる活動をしています。

このつながりをもっとよりよいものにするために、昨年はじまった新たな給食のつながり！

今年度も、3校が地場産をたくさん使った同じ献立の給食を食べて、つながっていきますよ！！

今回、7月の3校つながる「好きです！鴻南給食」は・・・

- * 山口市水産港湾課さんの協力を得て納品される山口市産の水産物（真鯛）
- * 吉敷ふれあい朝市さんから地元の食材（じゃがいも・なす・ねぎ）
- * 山口県産の食材（油揚げ・そうめんうり・きゅうり・もやし）

を使った給食です！

☆地元で育った食材を食べ、自分の住む地域をよく知り、大好きになってほしいという願いを込めた給食の日☆

☆ 給食献立予定表（物資の価格変動などで、献立を変更する場合があります。ご了承ください）☆

日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人分 タンパク質	一口メモ 家庭で食べてほしい食材
		1群 肉・魚・卵・大豆 タンパク質	2群 乳製品・海藻・小魚 カルシウム	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 ビタミンC	5群 穀類・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂質		
1月	ごはん 納豆みそ ほうれん草とひじきの和え物 かきたま汁	納豆, 豚肉, 赤みそ, ちくわ, かつお節, 鶏卵, 木綿豆腐, かまぼこ	牛乳, 干ひじき	ねぎ, ほうれん草, にんじん	キャベツ, たまねぎ, 干しいたけ	米, 砂糖		705 kcal 31.7 g	豚肉のスライスとひきわり納豆で作る納豆みそは、ごはんが進む人気のおかずですよ！
2火	ごはん さんまのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ねばねばみそ汁	さんま, かまぼこ, 生揚げ, 麦みそ	牛乳, カットわかめ	にんじん, モロヘイヤ	きゅうり, キャベツ, たまねぎ, なめこ	米, こんにやく, 砂糖		699 kcal 26.0 g	家庭で食べてほしい食材 ・肉類 ・種実類
3水	ごはん しそわかめ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のごま和え	鶏ひき肉, 生揚げ, さつまいも, とりささみ, かつお節	しそわかめ, 牛乳	かぼちゃ, にんじん, さやいんげん, 小松菜	たまねぎ, キャベツ, もやし	米, じゃがいも, 板こんにやく, 砂糖, だんご	ごま	701 kcal 27.2 g	家庭で食べてほしい食材 ・卵 ・果物
4木	パン/マーシャルビーンズ タンドリーチキン風 ゆで枝豆 コンソメスープ	鶏肉, ベーコン	牛乳, ヨーグルト	にんじん, ねぎ	えだまめ, たまねぎ, キャベツ, えのきたけ	コッペパン, だんご, じゃがいも	マーシャルビーンズ, 油	913 kcal 35.7 g	家庭で食べてほしい食材 ・豆類 ・緑黄色野菜
5金	チーズピビンバ トックスープ 七夕ゼリー	牛肉, 赤みそ, ベーコン	チーズ, 牛乳, カットわかめ	にんじん, ほうれん草, ねぎ	とうもろこし, 太もやし, たまねぎ, しめじ	米, 砂糖, トック, 七夕ゼリー	ごま, ごま油	785 kcal 25.9 g	今日は、七夕給食！ スープやデザートにはお星様☆みなさんの願いごとが叶いますように！
8月	ごはん ぎょうざロール ビーフ炒め 豆腐入り中華スープ	餃子ロール, 豚肉, 木綿豆腐, 鶏肉手羽	牛乳, カットわかめ	にんじん, ねぎ, 小松菜	キャベツ, たまねぎ	米, ビーフン	ごま油	725 kcal 25.8 g	家庭で食べてほしい食材 ・淡色野菜 ・いも類
9火	パン チキンビーンズ 糸寒天のサラダ チーズキャンディ2個	鶏肉, 大豆水煮, ひよこ豆, まぐろ水煮	牛乳, チーズ	にんじん, トマト, 赤ピーマン	パン, たまねぎ, しめじ, にんにく, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	コッペパン, じゃがいも, 砂糖, こんにやく		727 kcal 29.5 g	家庭で食べてほしい食材 ・海藻 ・種実類
10水	ゆかりごはん 真鯛のフライ そうめんうりのごま酢和え 好きです！鴻南みそ汁(夏ver.)	真鯛フライ, まぐろ水煮, 油揚げ, 麦みそ	牛乳, カットわかめ	にんじん, ねぎ	そうめん, きゅうり, もやし, たまねぎ, なす	米, だんご, 砂糖, じゃがいも	油, ごま	730 kcal 28.8 g	鴻南地区3校が同じ献立の給食を味わいます！これから給食でも、もっとつながってきたいと思います。
11木	きなご揚げパン きつねうどん 温野菜のツナサラダ	きな粉, 油揚げ, 鶏肉手羽, かまぼこ, まぐろ水煮	牛乳, カットわかめ	にんじん, ねぎ, ブロッコリー	干しいたけ, たまねぎ, きゅうり, ごぼう, とうもろこし	コッペパン, 砂糖, うどん	油	733 kcal 28.9 g	きなご揚げパンは、鴻南中の人気メニュー！パン屋さんから来たパンを給食室で揚げて手作りますよ！
12金	夏野菜カレー らっきょうサラダ ミニゼリー	鶏肉, ロースハム	牛乳	かぼちゃ, にんじん, トマト, ブロッコリー	たまねぎ, なす, えだまめ, にんにく, しょうが, りんご, チャツネ, キャベツ, きゅうり, らっきょう	米, じゃがいも, 米粉, 砂糖, ゼリー	マーガリン, 油, アーモンド	769 kcal 25.4 g	夏野菜は、水分が多く汗をかく季節にぴったりで元気が出る野菜たちですよ！

日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯分 タンパク質	一口メモ 家庭で食べてほしい食材
		1群 肉・魚・卵・大豆 タンパク質	2群 乳製品・海藻・小魚 カルシウム	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 ビタミンC	5群 穀類・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂質		
16 火	ごはん かりこりいりこ 豚キムチ炒め ワンタンスープ	豚肉、 生揚げ、 ワンタン	牛乳、 かえりいりこ、 カットわかめ	にんじん、 にら、 チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、 もやし、 はくさい(キムチ)、 しょうが、 えのきたけ	米、 砂糖、 でんぶん	ごま、 ごま油	731 kcal 31.6 g	いりこは、かみかみ効 果とカルシウム摂取の よい点がたくさんある 食材ですよ。
17 水	わかめごはん チキンチキンごぼう 豆乳みそ汁 アップルシャーベット	鶏肉、 木綿豆腐、 豆乳、 麦みそ	わかめご飯の素、 牛乳、 カットわかめ	にんじん、 ねぎ	ごぼう、 えだまめ、 たまねぎ、 しめじ、 りんご	米、 でんぶん、 砂糖、 さつまいも	油	838 kcal 29.1 g	大歳発祥、給食で大人 気のチキンチキンごぼ う！ごはんがもりもり 食べられるかな？
18 木	小コッパン/いちごジャム なすとトマトのスパゲティ フルーツポンチ	ベーコン	牛乳	にんじん、 ピーマン、 トマト	なす、たまねぎ、 しめじ、にんにく、 バナナ、みかん、 パイナップル、もも、 ナタデココ	コッパン、 いちごジャム、 スパゲティ、 白玉もち、 ゼリー		802 kcal 25.6 g	1学期、最後の給食で す。夏休み中もしっか り食べて、2学期の給 食をお楽しみに☆

◎県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

◎物価高騰による食材費への影響がある中、山口市では、栄養バランスや量を保った給食の提供を行うため、食材費の値上がり分を市費で負担する支援が行われています。

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑さで、体がだるい、食欲がないといったときこそ、栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

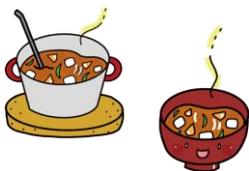
なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぶんなど炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜(生の状態で、両手いっぱいくらい)をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。

どうしたらいいの？



でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷やっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

食育クイズ

Q.パプリカは赤や黄色、オレンジ色や緑とたくさん色がありますが、次のうち実際にない色はどれでしょう？

① 黒



② 青



③ 白



わかるかな？



こたえ

② 青

紫や茶色もあります。パプリカはナス科トウガラシ属の野菜でトウガラシの仲間です。ビタミンA・C・E(ビタミンE)が多く含まれ、体を若々しく保ってくれることが期待されます。とくにビタミンCは青ピーマンの2倍以上含まれていて、免疫力アップや美肌にも役立ちそうですね。固い皮は熱湯で少しゆでたり、切れ目を入れて電子レンジにかけて、外の薄皮をはいで(湯むきして)から使うと食べやすくなります。それをマリネにしてもおいしいですよ。

