

きゅうしょくだより 7月

勝山市立村岡小学校
2017.6.30

なつ しょくせいかつ かんが
7月の目標 夏の食生活について考えよう

 あつい夏を元気にすぞす

食生活の4つのポイント



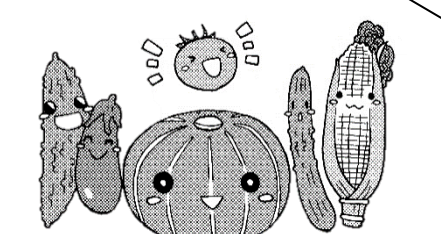
にちさんしょく 1日三食 しっかりと食べる



つめ 冷たいもの 食べすぎ注意



すいぶんほきゅう 水分補給を こまめに



なつやさい 夏野菜をたくさん食べよう

あつ 暑い夏を元気にすぞすのための基本は、
1日三食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとり、
生活のリズムを守ることです。

特に朝ごはんはしっかりと食べるようにしましょう！



『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子				
7月のこんだて				
※右肩の数字はエネルギー量です。(単位:キロカロリー)				
月	火	水	木	金
3 630	4 600	5 561	6 656	7 687
ごはん ぶたじる 豚汁 や 焼きさば もやしのごま酢あえ はんげ しょうきゅうしょく 半夏生 給食	ごはん トマト入りみそスプ メンチカツ しお 塩こうじドレッシング あえ しあわせ元気給食	チキンライス たまご 卵スープ かぼちゃサラダ	げんまい 玄米ごはん だいこんじる 大根汁 こ 小アジのから揚げ やさいのかわ 野菜の皮のきんぴら いしづか さげん きゅうしょく 石塚 左玄 給食	えだまめ 枝豆ごはん ほしがた にゅうめん・星型トッパ ちゅうか きゅうりの中華づけ たなばたゼリー きゅうしょく たなばた給食
10 676	11 611	12 573	13 556	14 707
なつやさい 夏 野菜カレー ドレッシングサガ はな 花らっきよ すいか	チキンカツバーガー まる (丸パツ・チンカツ・ホイルパツ) やさい 野菜スープ ミルク	ごはん ちゅうかふう 中華風コーンスプ ほいこーろー ぶどう	ごはん とうふ 豆腐のみそ汁 たの 打りのあんがらめ おひたし	ごはん マーボーなす リャンバンサンスー ミニトマト
17	18	19 610	20	21
うみ ひ 海の日	ふりかえ 振替 	スタミナ丼 わかめスープ ばいにく 梅肉あえ たの お楽しみデザート にち 19日ふるさと給食	しゅうぎょうしき 終業式 	なつやすみ 

※ 毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。
※ 献立の変更をする場合があります。

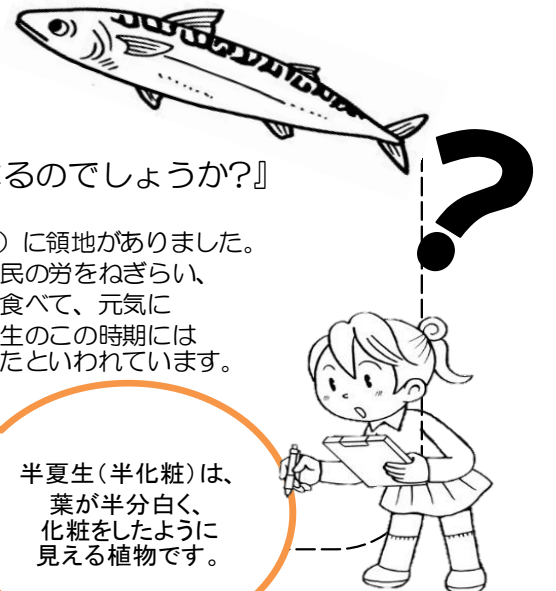
はんげしょう
7月2日(日)は 半夏生 です。

『半夏生には、どうして丸焼きさばを食べるのでしょうか?』

むかし、大野のおとのさまは、四ヶ浦地区(しかうらちく)に領地がありました。
ある年、さばが大漁になりました。そこで、おとのさまは農民の労をねぎらい、
「農繁期に一生けんめい働いたので、あぶらののったさばを食べて、元気に
なりなさい。」というおふれを出しました。それから、半夏生のこの時期には
「はげっしょさば」として、丸焼きさばを食べるようになったといわれています。

半夏生…夏至(6月21日)から数えて11日目。
カラスビジャク(半夏)が生える頃。

半夏生(半化粧)は、
葉が半分白く、
化粧をしたように
見える植物です。



チャレンジ

13

食べる力・栽培する力

やさいのはな

しゃしんをみて、あてはまるやさいのなまえをせんでむすびましょう。

1.



はなのいろは、
しろ か うすむらさき

• トマト

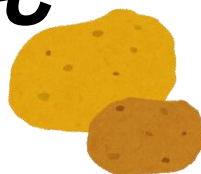


2.



はなのいろは、きいろ

• ジャがいも



3.



はなのいろは、むらさき

• かぼちゃ



4.



はなのいろは、きいろ

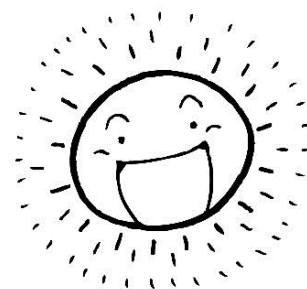
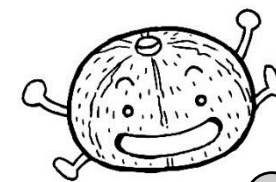
• なす



チャレンジ

13

こたえ&解説



こたえ

- ①・・・じゃがいも
- ②・・・かぼちゃ
- ③・・・なす
- ④・・・トマト



はな かたち いろ やさい なまえ わ そだ やさい おも
花の形や色から、野菜の名前がわかりますか？育てたことのある野菜もあると思います。

じぶん そだ やさい かん
自分で育てた野菜はよりいっそう、おいしく感じますね。

おうちの方へ…

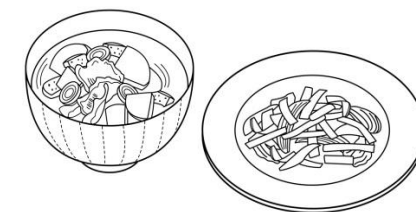
しっかり野菜を食べていますか？

野菜の目標摂取量は 350g ですが、福井県民は、ほとんどの世代で目標に達していないのが現状です。毎食約 120g の野菜を摂取することは難しいかもしれませんが、こんな工夫をしてみてもどうでしょうか。

◎朝ごはんのみそ汁の実として、家の畑でとれた

野菜や、冷蔵庫の中にある野菜を少し加える。

◎夜ごはんの炒めものに、多めの野菜を入れて炒める。



生の野菜サラダなどより、炒めたり煮たりした野菜料理の方が、かさが減って、たくさんの野菜を食べることができます。家庭でもいろいろな工夫をして、毎食、野菜を食べるようにしましょう。学校給食でも、たくさんの野菜をとれるような献立を取り入れ、苦手な野菜でもがんばって食べる指導をしています。そうすることで、だんだん野菜をしっかりとれるようになるのです。

最近は「ベジ・ファースト」といって、まず野菜料理を食べてから、他のおかずを食べることが推奨されていますが、成長期の子どもたちに必要なのは、ごはんもおかずも、適量をバランスよく、交互に（順番に）食べることです。ご飯・パン・めん類など（主食）、魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質のおかず（主菜）、野菜・きのこ・海藻のおかず（副菜）を1～2品程度、よくかんで食べましょう。