きゅうしょくだより

勝山市立村岡小学校　　2018.6.29

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ごす

食生活の４つのポイン

①1日三食しっかり食べる

②冷たいものの食べすぎ注意

③水分補給をこまめにする

④夏野菜をたくさん食べる

暑い夏を元気いっぱいにすごすための基本は、

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
2　630 ごはん 豚汁 焼きさば もやしのごま酢あえ 半夏生　給食	3　610 チキンカツ丼 わかめスープ 梅肉あえ	4　707 ごはん マーボーなす リャンバンサンスー 越のルビー	5　656 玄米梅ごはん 大根汁 小アジのから揚げ 野菜の皮のきんぴら 石塚左玄給食	6　687 枝豆ごはん にゅうめん・星型ｺﾛｯｹ きゅうりの中華づけ ゼリー たなばた給食
9　647 ウインナーピラフ コンソメスープ かぼちゃサラダ	10　668 ごはん えのき汁 ピーマンの肉づめ わかめの酢の物	11 ココア揚げパン ワンタンスープ ツナサラダ アイス リクエスト給食	12　573 ごはん 中華風ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ホイコーロー すいか	13　600 大豆ごはん トマトのおみそ汁 おからメンチカツ 塩こうじﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ しあわせ元気給食
16 海の日	17 振替	18　601 ごはん 春雨スープ チンジャオロースー メロン	19　676 夏 野菜もりもりｶﾚｰ ふくいﾎﾟｰｸの冷しゃぶｻﾗﾀﾞ 花らっきょ 福井県産牛乳ﾌﾟﾘﾝ 19日ふるさと給食	20 終業式
			8月30日 始業　式	8月31日 （給食なし）

※　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。

7月2日（月）は　半夏生（はんげしょう）　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。カラスビシャク（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。

７月１９日（木）は、「ふくいの地場産学校給食推進事業」として、”ふくいとかっちゃまの恵みを味わう給食”を実施します。これは、給食ではなかなか提供できない高級食材に親しんでもらおうという県の取り組みです。当日は、ふくいポークや牛乳プリン、勝山の地場産野菜をたっぷり使います。楽しみにしていてください！

チャレンジ！ 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

2.

はなのいろは、きいろ

3.

はなのいろは、むらさき

4.

はなのいろは、きいろ

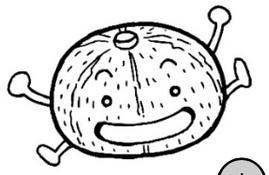
- トマト

- じゃがいも

- かぼちゃ

- なす

チャレンジ 13 こたえ＆解説



こたえ

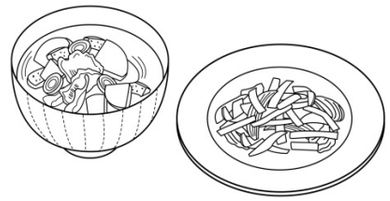
①・・・じゃがいも　②・・・かぼちゃ
③・・・なす　④・・・トマト

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はどうでしょうか。

◎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。