



がつ 7月

よてい こんだて ひょう 予定献立表

れいわ がんねん がつ にち 令和 元年6月28日

かつやましりつ むろこしょうがっこう 勝山市立 村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むるこっ子

※ さいりょうかんけい こんだて へんこう ばあい 材料の関係により、献立の変更をすることがあります。

Table with columns for Date, Day, Meal Name, Ingredients, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Calcium).

今月の給食目標

なつ しょくせいかつ

かんが

夏の食生活について考えよう

はんげしょう (はげっしょ) 7月2日は 半夏生 です。「どうして丸焼きさばを食べるのでしょうか?」



昔、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、元気になるさい。」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22日)から数えて11日目。カラスビシャク(半夏)が生える頃。

7月

予定献立表

令和 元年6月28日
勝山市立 村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立の変更をすることがあります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑	黄		栄養価
			たんぱく質	無機質(カルウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質	
17	水	昆布ごはん トマトのみそ汁 おからメンチカツ 塩こうじドレッシング あえ 【しあわせ元気給食】	みそ ぶたにく おから ちくわ	こんぶ わかめ ぎゅうにゅう牛乳	たまねぎ だいこん トマト ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	ごはん パンこ さとう 塩こうじ	ごま あぶら	Iエネルギー 576 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g カルウム 301 mg
18	木	ラーメン 鶏肉のからあげ ナムル アイス 【リクエスト給食】	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん でんぷん さとう アイス	ごまあぶら あぶら	Iエネルギー 635 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.1 g カルウム 291 mg

いしづか さげん
石塚左玄給食

一物全体食

食の重要性を初めて唱えた福井出身の医者：石塚左玄は、6つの訓えを広めました。その中の一つ『栄養は食べ物の一部分だけでなく全体にあるから、加工せずに丸ごと食べる一物全体食がよい。』と言いました。

食べ物による健康法を提唱し、「食育」という言葉をつくり、食事による病気の治療に生涯を捧げました。

わか ころ いしづか さげん
若い頃の石塚 左玄 →



石塚左玄の6つの訓え

1. 家庭での食育の重要性

「学童を有する民は…躰育・智育・才育は即ち食育なりと観念せざるや」
「神様と思われん人つくるには親の親より食を正して」
食育とは、すべての教育の基本です。
食育とは、親が行う家庭教育です。

2. 命は食であるという食養道の訓え

「食能く人を生ずるものにして… 食能く人は健にし弱にし、
食能く人を勇にし怯にし、 食能く人を智にし才にし…」
食が心と体をつくり、健康を左右します。

3. 人間は穀物を主として食べる穀食動物

「人類は穀食動物なり」
人間の歯は生まれながらにして穀物を食べるようにできています。
とくに栄養価の高い玄米を食べましょう。

玄米食

糠がついたままの玄米が最もすばらしいとして、玄米食をすすめました。

大根先生

患者によく大根をすすめていたことと、大根が医者いらずといわれるほど効果があることから、左玄を「大根先生」と呼んでいました。

4. 食物は丸ごと食べる



「なるべく菜類の皮肌を脱除せざるをよしとす」
食物は皮をむいたりせず丸ごと食べましょう。

5. 地域の新鮮で旬のものを食べる

「風土異なれば、則ち民族同じならざる。」
「春苦味、夏は酢の物、秋辛味、冬は脂肪と合点して食へ」
地元でとれる農産物や海産物を食べましょう。

6. 何でもバランスよく食べる

動物性食品と植物性食品をバランスよく食べましょう。
三大栄養素だけでなく、ミネラルのバランスを考えて食べましょう。

6月は
食育
月間
でした！

食べ物を
大切にしま
しょう！！

NPO法人フードヘルス石塚左玄塾作成のパンフレットより抜粋