

7月のはいぜん表



伊万里市学校給食センター

1日 (水) 小のみ: いちごミックスジャム 小皿: マカロニサラダ 中: ココア あげパン ミネストローネ 小: プレーンパン	水分補給について 私たちの体は60%以上が水分でできています。体の中の水分は体温を調整したり、体に必要なものを運び、いらなくなったものを外に出すなど大切な働きをしています。 夏はたくさんの汗をかくため、体の水分が失われやすくなります。その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。授業の合間や、遊んだり部活動をしったりする時は、こまめに水分をとるようにしましょう。水分は食べ物からも補給することができます。給食をしっかり食べて熱中症予防につとめましょう。	7日 (火) 『七夕』行事食・ハッピーにんじん 七夕ゼリー リャンバンウースー ほしのコロッケ ちらしずし ★はんぺんの おすいもの	「七夕」行事食について 今日、7月7日は『七夕』です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。七夕にはささ竹を立て、短冊に願いを書いて飾りつけたり、ソーメンを食べたりします。今日の給食では、あえものはるさめを天の川に、コロッケを星に見立てています。七夕の夜空にもきれいな星が輝くといいですね。
2日 (木) アーモンド和え 豚肉と凍り豆腐のケチャップ和え 野菜たっぷり ごはん みそ汁	おはしについて みなさん、おはしを正しく持つことができますか？ 上のはしだけを動かして使うことはできますか？ はしを使って食事をする文化は、中国から伝わったものです。日本、中国のほか韓国、ベトナムなど世界の30%の人々がはしを使って食事をしています。その中でもスプーンを使わず、おはしだけで食べることができるのは日本だけです。食器を口のところまでもっていく文化があるからです。まわりの友達といっしょに、おはしを正しく持ったり使ったりしているか、やってみましょう！	8日 (水) 味めぐり給食（福井県） さばのみそ煮 切りぼし大根のチャブチェ ごはん じゃがいも汁	福井県について 福井県は、おいしい食べ物がたくさんある県です。冬にとれる「越前がに」はとて有名ですね。また、「へしこ」という魚を塩やぬかにつけた料理や、「ソースカツ丼」も人気です。おいしいお米やそばもとれて、自然のめぐみがいっぱいの県です。今日は福井県の郷土料理「じゃがいも汁」を給食風にアレンジして作ってみました。福井県の郷土料理を味わって食べてみましょう。
3日 (金) 野菜のナムル トリニラ丼の具 ごはんにのせて食べましょう むぎごはん かにかまスープ	お米について 私たちは毎日お米を炊いたごはんを食べています。お米は頭を働かせたり、体を動かしたりするエネルギーを生み出し、体づくりに欠かせない栄養がたくさん含まれています。体を作るもとになるたんばく質や体の調子をよくしてくれるビタミン、ミネラルも含まれています。米の油があるように油分もあり、こういったさまざまな栄養がバランスよく含まれているので、おいしい米になるのです。給食は1年を通して伊万里で作られるお米を炊いています。よくかんで味わっていただきましょう。	9日 (木) たかなのしらすいため ぶた肉のしょうが焼き ごはん タイピーエン	食べる時のしせいについて 給食を食べるとき、まえを向いて背すじをのばして食べていますか？ 食事中、背中を丸めたり、ひじをついたりして食べていると、胃が押されたようになるので、胃のはたらきが悪くなり、食べものの栄養を取り込めなくなります。よいしせいで食べることは、マナーがよいことはもちろん、健康のためにも大切です。背すじをのばして食べるようにしましょう。
6日 (月) きざみのり さんまの生姜煮 鶏飯（けいはん）の具 具をごはんのせて、スープをかけて食べましょう ごはん 鶏飯（けいはん）用スープ	鶏飯について 鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。鹿児島では大事なお客様をもてなすときに、鶏飯（けいはん）を出すそうです。日本各地に郷土料理として存在する「とりめし」と同じ読み方で混同しますね。「とりめし」が炊き込みごはんやかまめしの形であるのに対し、「けいはん」は出し茶漬けに近い料理で違いがあります。おわんによそったごはんに、具をのせて、食べる前にスープをかけ、きざみのりをのせていただきましょう。	10日 (金) なっとうの日 なっとう 赤魚の甘酢あんかけ くさわかめのきんぴら ごはん とうがんの みそ汁	納豆の日 今日は「な（7）っとう（10）」の語呂合わせから、「納豆の日」に定められました。よく「納豆を食べると体にいい」といわれますが、なぜ体に良いのでしょうか？ 納豆には、腸内環境（ちょうないかんきょう）を整える、免疫力（めんえきりょく）を高める、血液をサラサラにし、血管が詰まるのを防ぐ、骨を強くするなど、さまざまな健康に良い効果が期待できます。おうちでも、朝ごはんや夕ごはんのおかずの一つに、納豆を食べてほしいと思います。手軽に食べられるのでおすすめです。



7月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

13日 (月) ふるさと食材伊万里の日・郷土料理 たたききゅうり はるまき むぎごはん マーボーなす	ふるさと食材伊万里の日 今日は、「ふるさと食材伊万里の日」です。伊万里でとれたきゅうりを納めてもらいました。きゅうりは約9割が水分です。あまり栄養価は高くないと思われがちですが、ビタミンやミネラルが含まれています。特に多いのがカリウムです。カリウムは体の中の余分なナトリウムを出す働きをしてくれます。また水分、カリウム、ビタミンCなどがおぎなえるので、夏の熱中症対策にぴったりな食材です。	15日 (水) きゅうりとなすの酢のもの ぶた肉のマーマレード焼き ごはん はるさめ汁	ぶた肉について ぶた肉にはビタミンB₁という栄養がとて多く含まれています。ビタミンB₁は、ごはんやパン、めん類などに多く含まれている炭水化物(糖質)を、頭や体を動かすエネルギーにかえるはたらきを助ける、大切な栄養素です。つかれた体を元気にしてくれる働きがあるので、夏バテの予防になります。夏はのどごしのよいめん類やジュースを飲む機会が多くなりがちです。ビタミンB₁を意識して食べるようにしましょう。ビタミンB₁が多く含まれている食べ物はぶた肉の他に豆腐、枝豆、麦、きのこ類、のりなどの海そう類があります。
14日 (火) カラフルおひたし とり肉のから揚げ はちみつソースかけ ごはん たまねぎのみそ汁	暑さに負けない体をつくろう 暑い夏でも元気にすごすためには、じょうぶな体をつくることが大切です。まず、好ききらいをせずにバランスよく食べましょう。水分もこまめにとることが大事です。それから、早ね早おきを心がけ、しっかり休みましょう。外で遊ぶときは、ぼうしをかぶり、むりをしないようにしましょう。毎日のちょっとした心がけで、暑さに負けない体がつくれます。	16日 (木) ハッピーにんじん フルーツミックス フライドポテト むぎごはん 夏野菜の★カレー フライドポテトはごはんにのせて、カレーといっしょに食べましょう	夏野菜カレー みなさん、夏にとれる野菜といえば、どんな野菜を思い浮かべますか？ トマト・かぼちゃ・きゅうり、なす、オクラ…色とりどりですね。どの夏野菜も体がほしがっている栄養をたくさん含んでいます。今日は、そんな夏野菜をたっぷり使った「夏野菜カレー」を作りました。さて、今日のカレーには、どんな夏野菜が入っているのでしょうか？ 答えは「なす」「かぼちゃ」と「ズッキーニ」です。夏野菜をしっかり食べて、汗といっしょに体の外に出た栄養を、しっかりおぎないきましょう。

後片付けは感謝の心を映す鏡 ～「ピカピカ返し」「ピカピカリレー」の取り組み～

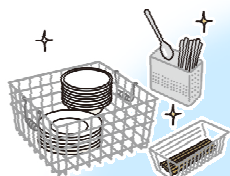
日本の学校給食は、献立の内容だけでなく、世界でも類を見ないほど指導内容も充実しています。成長期の栄養摂取の確保はもちろんですが、給食献立を通して食文化を伝えたり、当番活動を通して互いに協力することを学んだり、食事の大切さを知ったり、衛生について学んだりしています。

その中でもなかなか難しいのは、食べ物を大事にし、食事にかかわる人々たちへの敬意や感謝の気持ちを育むことではないでしょうか。ここでは学校給食でどのように感謝の気持ちを育てているかという取り組みの一例を紹介します。ややもすると、人との関係性が薄くなってしまいがちな現代の子どもたちですが、毎日の給食での食器の返却の場面でも思いやりや感謝の気持ちを言葉や態度で表し、伝えられることをぜひ知ってほしいなと思います。

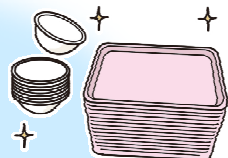


まずは「ピカピカ返し」を心がけよう！

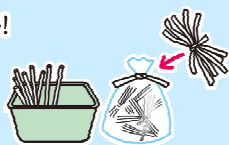
まずは、食べた後の片付けをする人たちのことを考え、「ピカピカ返し」を心がけてみましょう。



洗いの仕事も考え、食器はきちんと重ね、向きもそろえて返そう！



トレイなどにストロー袋など、ごみがついたまま返していないか確認しよう！

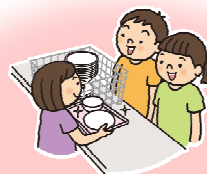


リサイクルも考え、ごみの量をなるべく減らしていこう！

参考文献：食育フォーラム

感謝の心をバトンタッチ～ピカピカリレー～

次は「ピカピカリレー」に挑戦！みんなの心もきっとピカピカ☆キラキラになりますよ！



「ピカピカ返し」ができれば、「きれい、ピカピカだね！」と声をかけ合おう！



「ピカピカに食べました！」と言って、食器を調理員さんなどに見てもらおう！



調理員さんの言葉をクラスに伝えよう。そして「ピカピカリレー」を続けていこう！