

7月 給食だより

【今月の目標】
 野菜作りをすることで 平成 29 年 6 月 30 日
 収穫を楽しみましょう 足羽 東 とも 園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	土	ソーめん(錦糸卵・胡瓜・ミニトマト) ボイルウインナー フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット	ミルク Caせんべい	
3	月	カレイの照焼き 人參金平 ブロッコリーマヨネーズ添え うどんすまし汁	牛乳 黄粉せんべい	お茶 いちごのアイス	ビスケット
4	火	野菜たっぷり焼肉炒め 越のルビー 枝豆 村雲汁	牛乳 ホワイトミニ	みかんジュース まがりせんべい	塩せんべい
5	水	お好み焼 胡瓜とわかめの酢の物 ミニトマト 麩と玉葱の味噌汁 ヨーグルト	牛乳 プチクッキー	お茶 ふかしじゃが芋	黄粉せんべい
6	木	ジャーマンポテト ツナとコーンのスパゲティサラダ スティック胡瓜 豆腐の味噌汁	牛乳 バナナ	ミルク パニラロアンヌ	揚げせんべい
7	金	七夕散し寿司 星のコロッケ ミニトマト 星麩のスープ 七夕ゼリー	牛乳 クッキー	ミルク 星たべよ	パニラロアンヌ
8	土	カレーライス 枝豆 ミニトマト プリン	お茶 お子様せんべい	お茶 アイス	
10	月	玉葱入り豚肉の生姜焼き 胡瓜のゆかり和え 中華風かき卵汁	牛乳 りんごゼリー	ジョア ぼたぼた焼き	Caせんべい
11	火	誕生会 じゃこと柴漬けの混ぜご飯 鶏肉のチーズ焼き 越のルビー キラキラスープ 巨峰	牛乳 お子様せんべい	カルピス マンゴーケーキ	白い風船
12	水	麻婆豆腐 米粉のえびフリッター オレンジ	お茶 塩せんべい	お茶 パニラアイス	プチクッキー
13	木	手作り白魚フライ 人參入りいんげんの胡麻和え 南瓜と玉葱の味噌汁	牛乳 ハイハイン	ミルク ブルーベリ ーカップケーキ	ウエハース
14	金	夏野菜のハヤシライス 茹でとうもろこし タカミメロン	牛乳 マンナボーロ	牛乳 ソフト塩せんべい	ビスケット
15	土	納涼大会 お祭りだよ〜			
17	月	海の日			
18	火	鯖の香味揚げ ひじき入りキャベツのマリネサラダ そうめん汁	牛乳 白い風船	ミルク 茹でとうもろこし	ココアクッキー
19	水	パンの日 しらすの和風ピザ ボイルウインナー りんごジュース 胡瓜とトマトのピクルス風	牛乳 醤油せんべい	ミルク 減塩せんべい	ぼたぼた焼き
20	木	夏野菜のミネストローネスープ ブロッコリーのマヨネーズ添え バナナ	牛乳 ソーセージ	ミルク 揚げせんべい	あられカル次郎
21	金	味噌味豚じゃが おくらのお浸し トマト 卵豆腐入りすまし汁	牛乳 ココアクッキー	お茶 すいか	ビスケット
22	土	パン ジャムとマーガリン おやつウインナー 牛乳 ゼリー	お茶 ビスケット	りんごジュース せんべい	
24	月	南瓜コロッケ とうもろこし 胡瓜のナムル 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 北の卵のサブレ	お茶 豆乳アイス	まがりせんべい
25	火	食育の日 夏野菜のカレーシチュー すいか入りフルーツポンチ らっきょう	牛乳 ウエハース	ミルク ゼリー カミカミ昆布	ハーベスト
26	水	おにぎり 鶏の唐揚 ブロッコリーの胡麻和え ミニトマト ミニゼリー (空のお弁当箱を持たせて下さい。0.1歳児は不要です)	牛乳 あられカル次郎	ミルク もも	黄粉せんべい
27	木	麺の日 冷やし中華 鮭のムニエルタルソース添え メロン	牛乳 ピーチゼリー	ミルク たこ焼き	卵せんべい
28	金	ささみチーズフライ キャベツの胡麻和え 南瓜の煮付け 星の子スープ	牛乳 プチクッキー	ミルク 食べっこ動物	揚げあられ
29	土	炒飯 いんげんと人參のマヨネーズ添え スープ りんご	お茶 ハーベスト	お茶 塩せんべい	
31	月	ポークビーンズ ブロッコリーのドレッシングかけ 味付け海苔 巨峰	牛乳 動物ビスケット	ミルク Caせんべい	北の卵のサブレ

食育活動

- 5日 おやつじゃが芋を洗う(全園児)
- 18日 とうもろこしの皮むき(たんぼぼ組)
- 19日 ピザのトッピングをします(ひまわり・うめ・さくら組)
- 25日 **食育の日** 夏野菜のカレー作り(ひまわり組はカレーを作ります)
(うめ・さくら・たんぼぼ組はカレーの材料の皮むきや野菜切り・型抜きをします)
- 26日 お弁当作り(ひまわり・うめ・さくら・たんぼぼ組がお弁当を詰めます)
- 28日 キャベツちぎり(ちゅうりっぷ組)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

青森・山形・長野・岐阜・愛知
 富山・福井・山梨・兵庫・和歌山
 高知・徳島・長崎・宮崎・フィリピン
 アメリカ・チリ

6月 豊山小 食育メール 2010. 6. 18 豊山小学校給食部

6月は「食育月間」です。ご家庭で「食育」を意識していますか？「食育」って学校で教えるものでは・・・？と思っている方がいるかもしれませんが、そうではありません。家族そろって食事をしたり、お子さんと一緒に料理をしたり、朝ごはんを毎日欠かさず食べることも「食育」です。親子で下の食生活チェックをやってみるのも「食育」です。ぜひ、日ごろの食生活を親子で振り返ってみましょう。

親子で食生活をチェック！

- の中に ✓ を入れましょう。
- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きたとき食欲がある。
<input type="checkbox"/> 朝ごはんは必ず食べる。
<input type="checkbox"/> 朝ごはんは決まった時間に食べている。
<input type="checkbox"/> 主食はご飯を食べることが多い。
<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べる。
<input type="checkbox"/> 毎日、排便がある。 | <input type="checkbox"/> バランスを考えたメニューを心がけている。
<input type="checkbox"/> メニューのバリエーションが豊富である。
<input type="checkbox"/> 家族そろって食事をすることが多い。
<input type="checkbox"/> 会話のある食事を心がけている。 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

●判定 0～4・・・食生活の大切さを見直して！
 5～8・・・あと一歩です、もう少しがんばりましょう
 9～10・・・完璧です！この調子で続けましょう

保護者の皆様へお願い

今月から「朝ごはんチェックカード」を始めます！！

今年度は「食生活ふりかえりカード」を「朝ごはんチェックカード」にリニューアルして実施します。子ども達がチェックしたあと、ご家庭に持ち帰りますので、捺印またはサインをして学校に提出してください。今年もご協力をお願いします。

朝ごはんは
家族みんなで
楽しく
しゃべりましょう！

「ごはん」のバリエーションにひと工夫

<p>朝ごはんを食べていない人は...</p> <p>※野菜は、野菜ジュースや、ヨーグルトなど、飲み物の容器に入れて飲むことを勧めましょう。</p>	<p>朝は、パン（菓子パンなど）だけという人は...</p> <p>※野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べましょう。</p>	<p>朝はおにぎりにだけという人は...</p> <p>※お汁を、真だくさんにし、お味噌汁、イスタントお味噌汁を飲む場合でも野菜をちよつと加えるだけで、バランスがよくなります。</p>
----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

旬の味 ～6月の給食に使う旬の食材～



大学かぼちゃ

- 【材料】(4人分)
- | | |
|------|------|
| かぼちゃ | 200g |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |
| 黒ごま | 小さじ2 |
| 水 | 大さじ2 |

旬の食材を使った

今月の給食レシピ

- 【作り方】
- かぼちゃは小さめの一口サイズに切り、油で素揚げしておく。
 - 鍋にたれを煮立て、①を入れごまをふる。
- ※ 6月ごろのかぼちゃは、まだ若いものが多く、甘みが薄いことがあります。そんな時は「大学かぼちゃ」にすると、普通の煮物より食べやすくなります。
 ※ かぼちゃの甘みを確認して、たれの砂糖を加減してください。

簡単！朝食レシピ

中京大学・体育学部教授・湯浅先生の講演より！

有名なオリンピック選手が、試合前に「はちみつトースト(バターなし)」を食べていることを紹介していました。朝食にも向いていると思いましたが、少しアレンジしたものを紹介します。

はちみつバナナトースト

- 【材料】(1人分)
 バナナ 1本 はちみつ 適量 食パン (8枚切り) 2枚
- 【作り方】
- バナナは1cmの厚さに切り、パンは斜めに切って三角形の形にする。
 - パンの上にバナナを並べて、トースターで焼く。
 - 焼きあがったら、はちみつをかける。(かけすぎ注意！)

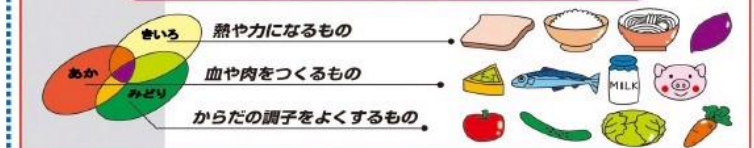
ランテールームでの栄養指導がスタート！



6月4日、4年2組を皮切りに、ランテールームでの栄養指導がスタートしました。この日は「虫歯予防デー」。「よくかむことの大切さ」についての話をしました。子ども達が、ちゃんと「かむこと」を意識できるよう注意したのが、手作り「かみかみマシーン」！！万歩計を利用して、かむ回数をカウントできるしくみになっています。一日100回以上かんだ子どももいて、マシーンは大人気でした。

とれた 学校給食

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。



健康なからだは毎日の食事がつくりまします。食べ物は、ひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。多様な食品で栄養のバランスをとることが大切です。1日30品目を目標に、主食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心掛けましょう。バランスのよい食事、朝食をしっかりとおることが健康につながります。

バランスのよい食事、朝食をしっかりとる

