

もっと！！給食だより⑩

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！

6月28日（月）

- ・鶏肉と卵のそばろ丼・磯の香あえ
- ・みょうがのみそ汁・牛乳

みょうがは日本各地で育てられている香味植物ですが、野菜として栽培しているのは日本だけです。独特の香りが特徴で、食欲増進、消化促進、血行促進、発汗作用といった効果があるといわれています。

6月29日（火）

- ・ごはん・ちくわのカレー揚げ
- ・切り干し大根のそばろ炒め
- ・えのきと油揚げのみそ汁
- ・牛乳

切干大根は大根を細く切り、乾燥させた保存食です。水分が飛んでいる分、うまみや栄養がぎゅっと凝縮されています。とくに骨や歯を作るカルシウムやおなかの調子をととのえてくれる食物せんいが含まれています。また、歯ごたえをのこして調理することで、よくかむ食材にもなります。

6月30日（水）

- ・ミルクロール
- ・オムレツのトマトソース
- ・コールスローサラダ
- ・豆乳コーンポタージュ・メロン
- ・牛乳

大豆をすりつぶしてしぼってできた液体が豆乳です。豆乳を固めたものが豆腐です。豆乳には大豆と同じたんぱく質や、生活習慣病予防に効果があるといわれているサポニンやレシチンとよばれる成分がふくまれています。そのほかビタミン類もふくまれ、手軽に大豆の栄養をとることができます。

7月1日（木）

- ・ごはん・チキンのフレーク焼き
- ・ひじきのサラダ
- ・豆腐とじゃがいものみそ汁
- ・すいか・牛乳



「すいか」は夏を代表する果物で、石川県でも多く生産されている作物のひとつです。すいかには、たっぷりの水分の中に、無機質やビタミンが含まれています。のどが乾いたら飲み物ばかりでなく、果物を食べることで不足しがちな栄養もいっしょにとることができます。

7月2日（金）

- ・ちらしずし・はるまき・ミニトマト
- ・沢煮椀・牛乳



ちらしずしには切り口が星形をしている野菜「オクラ」が入っています。オクラはこれからが旬の緑黄色野菜で、ねばねばした食感が特徴の一つです。オクラのぬめりの成分は食物繊維で、胃腸粘膜の保護や整腸作用があり、便秘予防や消化促進、夏バテ防止などの効果が期待されています。

暑い夏、あま〜い飲み物に注意！！



たんさん
炭酸ジュース

(500ml)

225kcal

砂糖 56g



カフェオレ

(500ml)

243kcal

砂糖 45g



オレンジジュース

(500ml)

220kcal

砂糖 42g

ついつい飲みたくなってしまふあまい飲み物には砂糖がたくさん使われています。1日にとっていい砂糖の量は25gといわれているので、ジュースを飲むと簡単にその量を超えてしまいます。砂糖の摂りすぎは虫歯や肥満の原因になったり、疲れやすくなることもあります。あまい飲み物はコップに分けて飲むなどして、飲みすぎに注意しましょう。

給食センターをのぞいてみよう！

7/1 石川県でとれた小玉すいかを提供しました。
小ぶりでかわいい小玉すいかを、1/16に切りました。



とれたばかりの
小玉すいかがセンタ
ーに届きました。

センター全体で
43個のすいかを
使いました。



①端を切り落とし、
縦半分に切ります。



②それを横半分に切ります



③さらに1/4に切ります



クラスごとの数を数えて
ボウルにいれます。