

7月の給食を紹介します!

7月3日 【ロシア料理】
ロシアの家庭料理の1つである「ピロシキ」は、パン生地の中にさまざまな具が入っており、おかずやソースが豊かで食べられていてハリエーションはミルクティーームスの下にいちごジャムが入っています。

7月5日 【図書給食】
目をさましたおばさんは、びっくり。マカロニ・スープをたべてはいないな。あ!と、スプーンをおばさんの口にしゃべっていました。おばさんの口には、さきんは、おじさんの上着のポケットに入っていて、一緒にマカロニを買ったことに、おじさんはスプーンをおばさん特製の「マカロニ・スープ」を食べることができるとおばさんにおはさん「よしよし」

7月6日 【七夕献立】
七夕の行事食「そうめん」は、平安時代に七夕の儀式でお供えされたと言われ「餅さくべい」がもとになったと言われます。餅は小麦粉と米粉を水で練り、塩を加えて糊状にしたものです。無病息災を願って、7月7日に素餅を供えたという言い伝えがあります。

7月9日 【食育の日・わ食の日】
和歌山市の南部の毛見(けみ)・布引(ぬのひき)地域では「すろっぽ」が食べられていますが、大根などを細長く刻む千切りのことを「千六本」と言い、それがなまって「すろっぽ」と言われるようになりまし。切り干し大根の煮物とひと味違い、酢を入れることでさわやかな味になります。

7月13日 【沖縄県の郷土料理】
沖縄県は、ビタミンが豊富な夏野菜の王様「ゴーヤ」や、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富な「もずく」の産地です。沖縄県に長生きの人が多いのは、これらの食材をよく食べることも理由のひとつとされています。

Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 牛乳, いわしのかつお節煮, 煮びたし, みそ汁, パイナップル.

Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, 牛乳, ピロシキ, キャベツのカレーソテー, オニオンスープ, ロシア料理, ロシアンティームス.

Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 麦入りごはん, 牛乳, 豚肉のしょうが炒め, 赤だし, あさりのつくだ煮, パックアーモンドフィッシュ.

Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, 牛乳, 鶏肉のレモン焼き, さやいんげんとコンソメのソテー, マカロニスープ, 奈良のいちごジャム.

Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 牛乳, 星型コロッケ, じゃこピーマン, にゅうめん, カミカミグミ.

Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 牛乳, さばのみそ煮, すろっぽ, 和歌山県の郷土料理, すまし汁, ★ラッキーにんじんが入っているよ!, 冷凍みかん.

郷土料理 3 択クイズ
Q1 レベル★ 「郷土料理」とはどんな料理でしょう?
Q2 レベル★★★ 青森県の郷土料理で、ウニとアワビのすし物のおかずを、何とどう呼ぶでしょう?
Q3 レベル★★★★ 和歌山県の郷土料理「めはりずし」は、ご飯を何の葉で包んだものでしょう?
Q4 レベル★ さつまいもとお餅が入った「いきなりだご」という熊本県の郷土料理、どうしてこの名前がついたのでしょうか?

【食品に関するアレルギーについて】
【アレルギー表示対象品目】
表示義務づけ特定原材料(7品目)
特定原材料に準ずるもの(20品目)
献立アプリ
【4919(食育) for IKOMA】が公開されました。(外部リンク)

【献立にのせるマークについて】
【6つの基礎食品群】
毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。
生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。

Table showing monthly average nutrition: エネルギー 786 kcal, たんぱく質 28.6 g, 脂質 21.2 g, カルシウム 377 mg, 鉄 3.4 mg, レチノール当量 201 μg, ビタミンB1 0.69 mg, ビタミンB2 0.58 mg, ビタミンC 45 mg.

熱中症を予防しましょう。

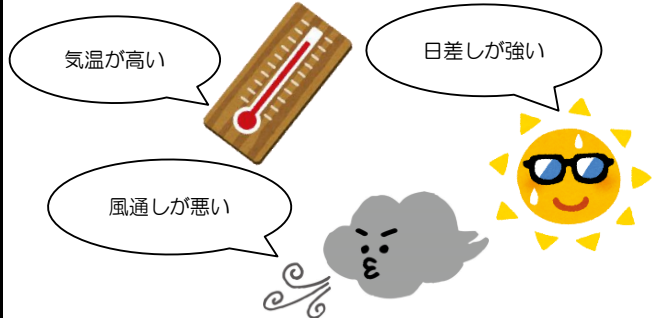
熱中症ってなあに??

身体の中では産熱と放熱のバランスがとれています。産熱とは身体が熱を作る働きで、放熱は身体の外に熱を逃がす働きをいいます。このバランスが崩れたとき、熱中症が起こります。

熱中症を引き起こす3つの要因

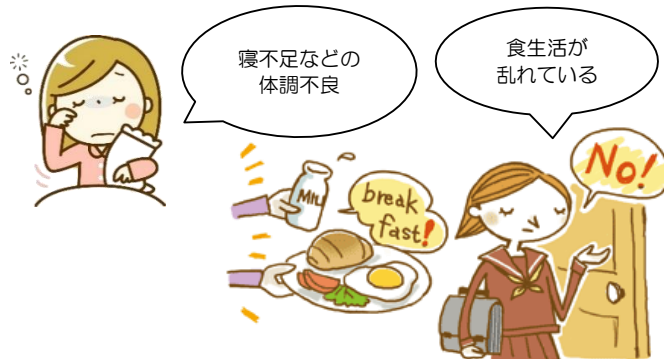
●環境

気温が高い、湿度が高い、風通しが悪い、日差しが強い、閉め切った屋内など



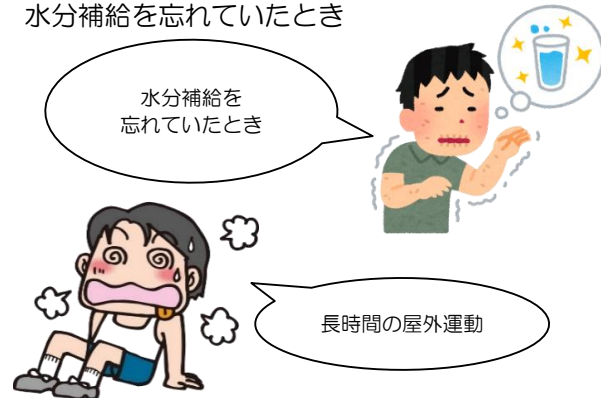
●からだ

食生活が乱れている、寝不足などの体調不良、下痢やインフルエンザでの脱水症状



●行動

激しい筋肉運動、長時間の屋外運動、水分補給を忘れていたとき

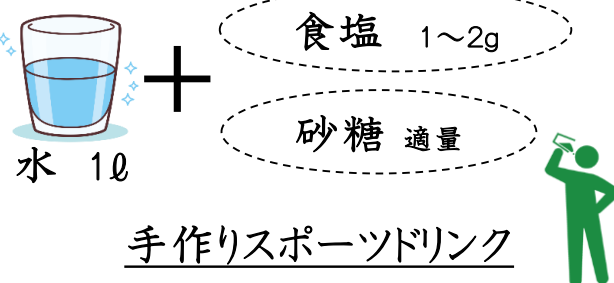


熱中症の予防対策

熱中症を引き起こす要因の1つ「からだ」の予防対策についてです。

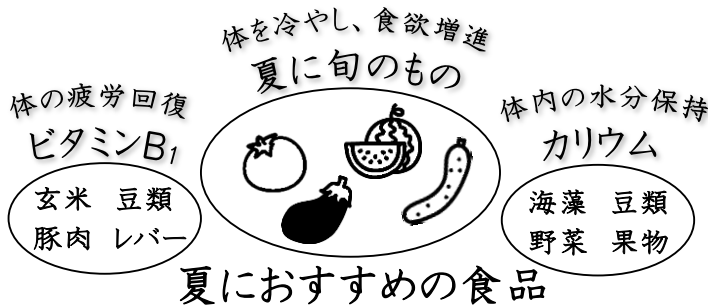
●「水分」をこまめにとろう

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。熱中症が疑われるときは、塩分も一緒に補給することが大切です。さらに、エネルギーを補給するために砂糖を加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。



●「バランスのよい食事」をとろう

熱中症を予防する食事の基本は、5大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物、無機質、ビタミン）をまんべんなく摂取するバランスのとれた食事です。軽食で済ましていると、体力や暑さへの抵抗力が低くなってしまっているので、しっかり食べるようにしましょう。



●「睡眠環境」を整えよう

子どもの脳はまだ未発達であり、睡眠も未完成です。これから睡眠システムを育てていかなければいけない時期なのです。小中学生の望ましい睡眠時間は、9～10時間です。睡眠時間が短いと、免疫力が低下し、熱中症にかかりやすくなります。

郷土料理クイズの答え

- Q1=②
- Q2=③ (汁の中で丸まったウニが野いちごのような形に見えることから)
- Q3=② (ぴりっとしたからみのある高菜漬の葉で包む)
- Q4=① (熊本県の方言で「いきなり」は簡単・すぐに、「だご」はだんごのことをいう)

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
10日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	11日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	12日 (木)	黒糖パン 2個 牛乳	黒糖パン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	白身魚フライ	白身魚フライ こめ油	1 大豆 小麦 6		チンジャオロース	牛肉 ピーマン たけのこ チンジャオロースの素 さとう こめ油	1 牛肉 3 小麦 大豆 りんご 鶏肉 4 小麦 大豆 りんご 鶏肉 5 小麦 大豆 りんご 鶏肉 6		鶏肉の塩焼き	鶏肉の塩焼き	1 鶏肉
10日 (火)	ポテトサラダ	じゃがいも グリーンピース とうもろこし 塩 ブラックペッパー	5 3 4	中華スープ	かに団子 冬瓜 たまねぎ にんじん 味付しいたけ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 かに 4 小麦 大豆 4 小麦 大豆 3 小麦 大豆 4 小麦 大豆 4 小麦 大豆	なすとトマトのスパゲティ	スパゲティ こめ油 おろしにんにく 合挽ミンチ たまねぎ にんじん なす 枝豆 ホールトマト トマトベースソース しょうゆ さとう ウスターソース コンソメスープ こしょう	5 小麦 6 小麦 1 牛肉 豚肉 4 小麦 3 小麦 4 大豆 3 大豆 大豆 大豆 5 小麦 大豆 鶏肉		
	パックマヨネーズ	マヨネーズ	6 卵 大豆 りんご	フルーツ白玉	ミックスフルーツ 白玉団子	4 もも りんご 5 大豆	干しブルーベリー	ブルーベリー	4		
ポテトサラダにマヨネーズをかけて食べましょう。			エネルギー 817kcal	エネルギー 808kcal			エネルギー 676kcal				
13日 (金)	カレースープ	ローズハム にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ホールトマト こめ油 カレールーウ カレー粉 コンソメスープ 塩 こしょう	1 豚肉 3 小麦 大豆 鶏肉 4 小麦 大豆 鶏肉 4 小麦 大豆 鶏肉 3 小麦 大豆 鶏肉 3 小麦 大豆 鶏肉 6 小麦 大豆 鶏肉	17日 (火)	ハンバーグ	ハンバーグ	1 鶏肉 大豆 豚肉	18日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	ごはんとびうおの甘酢あんかけ	とびうお(でん粉付) こめ油 さとう みりん しょうゆ 米酢	1 小麦 大豆 6 小麦 大豆 5 小麦 大豆		マッシュルーム えりんぎ まいたけ さとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック こしょう 塩	4 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 4 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 4 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 4 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 5 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	さんまのかば焼き		さんまのかば焼き	1 小麦 大豆	
13日 (金)	ゴーヤチャンプルー	豚肉 もやし 卵 にんじん ゴーヤ 中華スープ しょうゆ こしょう ごま油 おろししょうが 塩	1 豚肉 4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 1 卵 3 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 3 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 3 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	17日 (火)	コンソメスープ	じゃがいも たまねぎ にんじん オクラ マカロニ(ABC) コンソメスープ 塩 こしょう	5 小麦 大豆 鶏肉 4 小麦 大豆 鶏肉 3 小麦 大豆 鶏肉 3 小麦 大豆 鶏肉 5 小麦 大豆 鶏肉	18日 (水)	チンゲンサイのごま和え	チンゲンサイ にんじん ごま和えの素	3 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま 3 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま
	もずくスープ	焼き豚 たまねぎ もずく とうふ ごま油 中華スープ しょうゆ ココアパウダー	1 豚肉 大豆 小麦 4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 2 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 1 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳		豚汁	豚肉 ごぼう もやし こんにゃく 切り干し大根 清酒 みそ だしの素	1 豚肉 4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 1 大豆 さば 5 りんご
エネルギー 768kcal			たんぱく質 28.1g	エネルギー 806kcal			たんぱく質 31.1g	エネルギー 780kcal			たんぱく質 23.6g