

今回は7月と8月の2ヶ月分になっています!



7月・8月 合併号

学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター だて食育レストラン『eスプーン』 ※facebook公開中!!

令和6年度 第599号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

Main table containing school lunch menus for July and August, organized by day (月, 火, 水, 木, 金) and meal number (献立名). Each entry includes the dish name, ingredients (材料名), and nutritional information (献立名, 材料名, 献立名, 材料名). Includes special sections for allergy information and seasonal menus.

ここから 8月 7月分の給食費の口座振替日は7月31日(水)です。 ※残高不足にご注意下さい

Table titled '塩分・脂質平均栄養価は' (Average Nutritional Value of Salt and Fat) showing values for different age groups: 低学年 (632 Kcal, 2.2g salt, 21.1g fat), 中学年 (672 Kcal, 2.3g salt, 21.7g fat), 高学年 (705 Kcal, 2.5g salt, 22.3g fat), 中学生 (775 Kcal, 3.0g salt, 23.8g fat).

夏休みを元気に過ごすために！

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくれたり、自分で好きなものを選んで買う機会もあるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

★ 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

★ 牛乳・乳製品(カルシウム)、果物(ビタミン)を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合(例)

★ 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

+

主菜

+

副菜 スープ

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華

中華めん(主食)
ハム・卵(主菜)
きゅうり・トマト(副菜)

卵サンド

パン(主食)
卵(主菜)

副菜を追加！

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意！



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安	
小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満

～無償提供していただきました！～

7月4日(木)のコーンポタージュに使われる「スキムミルク」は『有限会社 静狩急行』様より提供していただきました。スキムミルクは牛乳に比べて、低カロリーで高たんぱくで、カルシウムも多く含まれています。感謝の気持ちを込めて残さずに食べましょう～！

《伊達市健康推進課より》 野菜をたくさん食べて元気に夏休みを過ごしましょう！

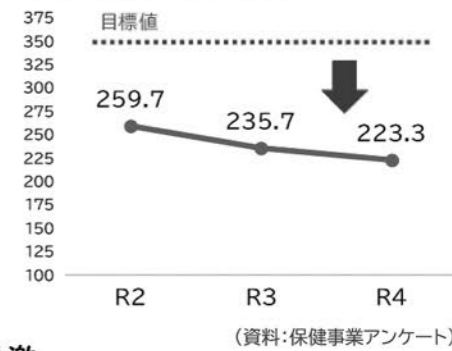
～市の健康増進計画「第3次健康づくり伊達21」では、野菜・果物の摂取量を増やす取り組みをすすめています～

◇めざすは野菜350g(果物200g)。「今より1皿」増やそう！

健康を保つために1日にとるとよい野菜の量は350g。これは、小鉢5皿分ほどといわれます。しかし、市民の皆さんの現状は、目標まであと2皿分足りない状況です。健康な日々を過ごすために、まずは、野菜や果物を今より1皿増やしましょう。

普段のみそ汁を具たくさんにする、野菜は大きめに切る、外食では定食スタイルのものを選ぶといった工夫で、手軽に野菜の量や噛む回数を増やすことができます。

【1日の野菜摂取量(g)】



◇野菜から食べるといいことたくさん!「ひと口目は野菜から」

野菜から食べる食事法は「ベジファースト」と呼ばれ、野菜を最初に食べることで急激な血糖値の上昇を防ぎ、生活習慣病や肥満などの発症をおさえるといわれています。また、野菜のおかずから食べ始めることで野菜を残さず食べることもつながります。

◇夏休みに作ってみましょう!

伊達市のホームページでは、手軽なレシピをご紹介します。 <https://www.city.date.hokkaido.jp>

●食改さんおすすめレシピ

●伊達野菜でもう1皿!おすすめレシピ



今より+1皿分の野菜を食べよう!

7/5(金) セタメニュー★

7月7日(日)はセタの日です!セタは、季節の節目となる「五節句」のひとつで、日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになっています。給食では、7月5日(金)夜空に浮かぶ星や天の川をイメージしたセタ汁や星型のシーフードカツが登場します♪

7/9(火) 根室市ご当地メニュー★

エスカロップは、「漁師が早く食べられて、ボリュームのあるメニュー」として作られました。タケノコ入りのバターライスに薄切りのトンカツを乗せ、デミグラスソースをかけたメニューです。料理名はイタリア料理に由来している説があります。バターライスの上にとんかつを乗せて食べてみましょう!

8/28(水) 郷土料理の日【長崎県】

ちゃんぽんは、1899(明治32)年、中華料理店『四海樓』の店主・陳平順氏が中国人留学生に安くて栄養があるものを食べさせようと、鍋で野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れて濃いめのスープで煮こんだボリュームたっぷりの料理を作ったのがはじまりとされています。

8/30(金) や(8)・さい(31)の日メニュー

8月31日は野菜の日です!夏野菜には、水分やカリウムを多く含んでおり、食べることで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きがあります。また、紫外線から身を守るために必要なβ-カロテンやビタミンCなどの栄養素も豊富に含んでいます。夏は食欲が落ちがちですが、夏野菜を食べて、夏バテを予防しましょう!

