

# 給食だより

2021年7月

梅雨明けも近づき、いよいよ夏本番を迎えますね。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### 朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



### 夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



### こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



### 冷たいものは、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



清須市で作られる「かりもり」は、35種ある「愛知の伝統野菜」のひとつで、明治時代から栽培されてきました。漬物にすると「カリッ」とした歯ごたえが楽しめ、ごはんが「モリモリ」すすむので、「かりもり」とよばれるようになったそうです。



変わらぬ残したい!!  
清須の味

今日の野菜  
～かりもり～

### やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

#### 清須かりもり入りカラフルサラダ

☆材料(4人分)

- かりもり 1/3個(80g)
- だいこん 60g
- むぎ枝豆 40g
- ホールコーン 20g
- ボンレスハム 40g
- 和風ドレッシング 大さじ2

～作り方～

- ①かりもりは種を取り、たてに6～8等分にした後、3mm幅に切る。だいこんとボンレスハムは1cmの角切りにする。
- ②①をボイルした後、水にさらし、よく水分を切る。
- ③②にむぎ枝豆とホールコーンを加え、ドレッシングであえる。



## 7がつのこんだて

清須市学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料とその働き	血・肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品
1	木	ごはん 牛乳	いわしの梅煮・かにかまあえ 白みそ汁	牛乳・いわし かにかまぼこ・油揚げ わかめ・みそ	ブロッコリー・キャベツ とうもろこし・たまねぎ・ねぎ 梅	米・じゃがいも
2	金	冷やし白玉うどん 牛乳	チキンサラダうどん・米粉のホキフライ 生パン	牛乳・鶏肉 米粉ホキフライ	きゅうり・キャベツ・にんじん とうもろこし・ほうれんそう パン	うどん・菜種油
5	月	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め・ゆかりあえ 呉汁	牛乳・豚肉・大豆 みそ・豆腐	しょうが・たまねぎ・たけのこ さやいんげん・キャベツ・もやし・赤じそ だいこん・にんじん・えのきたけ・ねぎ	米・サラダ油・さとう かたくり粉
6	火	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き・ごまあえ きつね汁	牛乳・さば・みそ 油揚げ・豆腐	ほうれんそう・もやし・はくさい にんじん・だいこん・こまつな	米・ごま・さとう
⑦	水	〔乳〕 牛乳	ミンチカツ・イタリアンサラダ 春雨とオクラの星空スープ	牛乳・ミンチカツ ハム・ベーコン	キャベツ・きゅうり・みずな ブロッコリー・にんじん・はくさい オクラ	パン・菜種油・ドレッシング 春雨・かたくり粉
⑧	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス 〔卵〕オムレット(サラダステーキ)・冷凍みかん	牛乳・豚肉・オムレット	にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト・みかん	米・じゃがいも
9	金	ごはん 牛乳	ハンバーグのおろしポン酢かけ 花野菜のサラダ・モロヘイヤのみそ汁	牛乳・ハンバーグ かつお・ウインナー 豆腐・油揚げ・みそ	だいこん・ブロッコリー カリフラワー・とうもろこし・たまねぎ えのきたけ・モロヘイヤ	米・さとう・かたくり粉 ドレッシング
12	月	ごはん 牛乳	かつおのおかか煮 ささみとひじきのさっぱりあえ あわせみそ汁	牛乳・かつお・鶏肉 ひじき・油揚げ・豆腐 みそ	きゅうり・とうもろこし・だいこん こまつな	米・さとう・ごま油
13	火	ごはん 牛乳	愛知のしらす入りピラフ風ごはん 枝豆コロッケ・鶏だんごのスープ	牛乳・ベーコン しらす干し・鶏だんご	たまねぎ・赤ピーマン とうもろこし・パセリ・にんじん しめじ・もやし・こまつな	米・サラダ油 枝豆コロッケ・菜種油
⑭	水	〔乳〕 牛乳	具だくさんのツナサンド ウインナーとお豆のトマトスープ	牛乳・まぐろ ウインナー・大豆	キャベツ・きゅうり・レモン たまねぎ・えだまめ・トマト にんにく	パン・マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも オリーブ油・さとう
⑮	木	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き 〔卵〕にんじんしりしり・豆乳みそ汁	牛乳・鶏肉・まぐろ 鶏卵・豆乳・豆腐 油揚げ・みそ	にんじん・だいこん・えのきたけ ねぎ	米・さとう
16	金	ごはん 牛乳	肉だんご・皿うどん ミニぶどうゼリー	牛乳・肉だんご 豚肉・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・ヤングコーン もやし・キャベツ・チンゲンサイ しょうが	米・揚げ中華麺・サラダ油 さとう・かたくり粉 ごま油・ミニゼリー
⑰	月	麦 牛乳	〔乳〕夏野菜のカレーライス(アレルギー対応カレー) 清須かりもり入りカラフルサラダ セレクトデザート	牛乳・豚肉・チーズ ハム	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ なす・トマト・かりもり・えだまめ だいこん・とうもろこし	米・麦・サラダ油 ドレッシング・デザート

※今月は清須市でとれた「ねぎ」を使用しています。19日の「かりもり」も清須市産です。□部分  
※13日は国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業により提供された「しらす干し」を使用します。

※天候等により産地を変更することがありますのでよろしくお願いいたします。  
※材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いいたします。  
※学校により給食のある日が異なりますので、学年だより等でご確認をお願いします。

※卵・乳アレルギー対応食を実施しています。

※卵・乳アレルギー対応食の実施日 対象日に  
卵製品を含む献立は右記の印にて表示します。〔卵〕 卵アレルギー対応食。代替食がある場合は( )内に表記します。  
乳製品を含む献立は右記の印にて表示します。〔乳〕 乳アレルギー対応食。代替食がある場合は( )内に表記します。  
【〔乳〕牛乳(豆乳)は表示を省略していますが、毎日の牛乳の代替は豆乳になります。】



### 毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」

この日は家族で楽しく食事をし、より健康に過ごしていくために食べ物や健康、マナーなどについて考える日です。

