# 7 月 第 1 2024.7.9 No.4 文責: 久保田

#### 黒潮町立学校給食センター

7月になりましたね。暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか? っぬ 冷たいジュースや、アイスを食べすぎてしまうと、夏バテしやすくなります。暑い夏を元気に乗り切る ためには、「生活リズムを整えること」、「3食しっかり食べること」が大切です。休み中でも、起きる じかん ね じかん き きそく ただ せいかつ こころ 時間や寝る時間をしっかり決めて規則正しい生活を心がけましょう。

# 7月の給食目標は

「地域の産物を知ろう」です。

(ろしおちょう 黒潮町では、多くの山々や 海があり、豊かな自然に囲 まれています。給食では黒 はおちょう た もの つか きゅ 潮町の食べ物を使って、給 食時間の放送でも地域の食 べ物を紹介しています。ぜひ どんな食材があるのか探し てみてください。





### 食品にはからだを作る栄養がたくさん!

ಕゅうしょく とうじょう くろしおちょう しょくざい えいよう んまうかい 給食に登場する黒潮町の食材にはどんな栄養があるのかちょこっとご紹介♪

まずづ 甘酢漬けなどにしてカレーの付け合わせとしておな じみのらっきょうですが、給食ではらっきょうきゅうり もみや豚肉のらっきょう焼きなど様々な料理に使用 しています。中国では薬として使われていたほど、食 くもつせんい えいようそ ほうふ ふく 物繊維やカリウムなど栄養素が豊富に含まれていま

### しめじ

くろしおちょう ぼうさいかんづめ おお つか 黒潮町の防災缶詰にも多く使われている きゅうしょく しめじは、給食でもよく登場します。しめじの しょくもつせんい ふようせいしょくもつせんい べんつう 食物繊維は不溶性食物繊維といって、便通をよくす る効果があります。エネルギー作りをサポートするビ タミンB群も多く、ごはんに欠かせない食材です。

スタミナがつくことでも有名なニラ。特有のにおい はアリシンという成分によるものです。アリシンは体 あたた けつえき なが を温め、血液の流れをよくしてくれます。ニラ豚やニ たま ラ玉スープなど温かい料理でよく登場しています。

### かちり(じゃこ)

たかな なか あたま お まる じゃこは魚の中でも頭から尾まで丸ご た。
と食べられて、栄養をしっかり吸収でき

しょくひん きゅうしょく る食品です。給食ではシラスをさらに干してうま味を ぎょうしゅく しゅるい しょう あ もの 凝縮したかちりという種類を使用しています。和え物 くわ やさい にがて こ た ばんのうしょくひん に加えると野菜が苦手な子も食べられる万能食品で

す。

がっこう きゅうしょく じもと せいさん じもと しょうひ ちさんちしょう おこな いえ がっこう ☆ 学校給食では地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」を行っています。家や学校の たか しょくざい さいばい かえ みち しょくざい さいばい かえ みち しょくざい が 表 は といっという は しょくざい かえ しょくさい しょくざい からくにもたくさんの食材が栽培されています。帰り道にはどんな食材がありましたか?

カミカミ献立 ♪6月6日

げんまい 玄米ごはん ブリの塩焼き おひたし ごもくきんぴら 五目金平



6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」のた きゅうしょく まいつき かいていど こんだて かいとう め、給食では毎月 | 回程度のカミカミ献立が4回登 じょう 場しました。奥歯でしっかりと噛むことは、歯やあご のう しげき きおくりょくこうじょう の力をきたえるだけでなく、脳を刺激し記憶力向上 にも役立ちます。日頃から、よく噛んで食べることを いしき 意識してみてくださいね。

#### ♪6月13日 いいみょうがの日

ごはん シイラの黄金揚げ ちくわサラダ みょうがのみそ汁



がつ にち こうちけん せいさんりょう にほんいち 6月13日は、高知県が生産量日本一の「みょう ひ ぜんこく せいさんりょう やく こうちけん が」の日です。全国の生産量の約90%を高知県が 担っているんです。カツオのたたきなどの薬味として th こうちけんじん した した もよく用いられていることから高知県人にとって親し みやすい食材でもありますね。この日はみそ汁に登 じょう 場し、「みょうが大好き!」という声も聞かれました。

# 配膳の仕方を工夫しよう

わしょく ようしょく さまざま りょうり きゅうしょく と い きゅうしょくとうばん とき た とき しょっき た もの 和食や洋食など様々な料理を給食では取り入れています。給食当番の時や食べる時に食器や食べ物の tis きゅうしょく ただ いち 位置について気にしたことはありますか?今日の給食は正しい位置かな?ふりかえってみましょう。

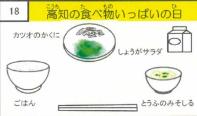
きゅうしょく はいぜんじ いち こま 給食の配膳時に位置に困ったらどこを | かくにん | **確認してください。その日の盛り付けてほ** しい食器や位置を図で載せています。料 | ラッ ただ いち | 理が正しい位置にあるとなんだかいつも | |以上においしそうに見えてきませんか? 
 おしよく
 きほん
 みぎず
 いち
 ひだりき

 和食の基本は右図の位置です。左利き
 | ʊと は む か いっぱんてき | **の人は箸の向きだけ変えるのが一般的と** 言われています。

きゅうしょく とお **→ 給食を通していろいろな食文化を** った 伝えるために配膳について再検討しまし

器を持ち上げずに食べるので 左手で持つ時間が 一番長いので、 左手に一番近い位置 汁をこぼさないよう、 取りやすい手前の右

(画像:農林水産省HPより)





わしょく ただ ふくさい いち ひだり がわ ひだりてまえがわ あ もの いち **<和食>正しい副菜の位置は左側、左手前側なので、和え物・サラダの位** さら てまえがわ 置はお皿の手前側へ

く注食>パスタなどがある時、テーブルマナーでのパンの位置は左奥です 



# ☆給食レシピ紹介☆

# 切り干し大根のナムル

●材料(4人分)●

●作り方●

切り干し大根・・・・28g 赤ピーマン・・・・20g キャベツ・・・・・80g ごま・・・・・・・・・小さじ1

酢・・・・・・小さじ4 薄口醬油・・・・・小さじ1 砂糖・・・・・・・小さじ2 ごま油・・・・・・小さじ1/2

- ①切り干し大根は水で戻しておく。 戻ったら絞って水気切り、食べ やすい大きさに切る。
- ②赤ピーマンとキャベツは、①の 大きさに合わせて切り、湯通し して絞り、水気を切る。
- ③Aを作り、①②と合わせる。

## 夏休みの食生活も気をつけよう

ことし なつ あつ なつやす ちゅう がっこう ひ せいかつ はな がっき たいちょう くず 今年の夏も暑くなりそうですね。夏休み中は、学校のある日の生活とかけ離れてしまい、2学期に体調を崩さ っき こころ たの ないよう次の4つを心がけてみてください。楽しい夏休みにしてくださいね。

### 1日3食きちんと食べよう

株みの間は生活が不規則になったり、 額後と高 後が一緒ということになりがちです。1 首に必要な べるようにしましょう。

### 冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、**曽** が冷えて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。











### カルシウムやビタミンをたっぷりとろう

カルシウムやビタミンが不足すると、渡れやすくな ります。1日にコップ1杯の生乳を飲み、野菜や筆 物をたっぷり食べましょう。





# 食中毒に気をつけよう

**夏は食ずまないないない季節です。食ず毒細** 常は首に見えないほどかさく、 
色もにおいもありませ ん。生ものには十分注意し、新鮮なものを食べまし ょう。





# お知らせ

6月分の給食費の振替日は、7月31日(水)、

7月分の給食費の振替日は、9月2日(月)です。





#### 問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:中川 畦地
- ■黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 久保田 ~お気軽にお問い合わせください~

#### ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

組 名前

