2009

7月 献立予定表

夏野菜のパワー

今月のめあて
好き嫌いなく何でも食べよう

旬の じゃがいも と きゅうりの味は濃い。

智頭町立学校給食センター
担当　学校栄養職員　安部・有田

夏休み こんなことに気をつけよう

元気に過ごすために…

1 朝ご飯をしっかり食べよう

朝ご飯は1日のスタートの源。赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえた内容になるようにしましょう。

赤の食品　緑の食品　黄の食品

2 冷たいものの とり過ぎに気をつけよう

冷たいものをとり過ぎると食欲がなくなり食事がしっかりとれません。

いらないっ！

3 夏野菜をたっぷり食べよう

わー！暑ぶい～い

太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミン類が豊富です。しっかり食べて夏バテ防止！！

4 おやつは量と質を考えて！

家にいるとついつい手が出てしまう甘いお菓子や飲み物…。市販のお菓子や、ペットボトル入りの甘い清涼飲料水は糖分をたくさん含んでいるものが多いので、注意が必要です。食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満・虫歯・夏バテの原因となりますので、注意しましょう。

食べ過ぎて夏バテだ～

糖分たっぷり！

どんなおやつが良いのでしょうか？

子どもたちにとっておやつは食事の一部。量の目安は1日の食事の10～15%です。たんぱく質・ビタミン・ミネラル等がとれる消化のよいものが理想です。

市販のものがダメというのではなく、牛乳、乳製品、果物、野菜、いも類などと上手に組み合わせると良いでしょう。

5 規則正しい生活を心掛けましょう

早寝　早起き

いただきます

1日3食きちんととって規則正しい生活を！！

夏場の冷蔵庫には、こんな飲み物を

清涼飲料水は、糖分が多く含まれています。のどがかわいたら麦茶や牛乳、水等を飲みましょう。甘い飲み物を飲むときはコップに入れ少量を飲むようにしましょう。

☆冷やし過ぎないよう注意

おやつはこれくらいが適量です。

ビスケット5枚　牛乳1本　270kcal
サンドウィッチ2切　ミルクティー1杯　250kcal
ふかしいも1／2本　牛乳1本　260kcal

暑い夏、汗をかくぶん水分の補給は大切ですが、甘いジュースや清涼飲料水はたくさんの糖分をふくんでいます。糖分のとりすぎは、夏バテや肥満、虫歯の原因になります。注意10を参考にし、ジュースや清涼飲料水を飲みすぎないよう気をつけて暑い夏休みを元気に過ごしましょう。

ジュース・清涼飲料水を飲むときの注意10

1 ジュースを水（お茶）がわりにしない
のどがかわいて、ジュースなど甘い飲み物を飲むと、それでのどがかわいてまた飲みたくなります。のどがかわいたらお茶、水、牛乳を飲みましょう。

2 食事の前に飲まない
おなかがすいたとき、甘いものが先に胃に入ると、おなかがいっぱいになったような気がして、ご飯が食べられなくなります。

3 冷やしすぎない
よく冷えたジュースは甘さを感じずたくさん飲んでしまいます。冷たすぎるものは、胃を弱らせてしまいます。（食欲減退）

4 清涼飲料水を常備しない
冷蔵庫にジュースなどを買いおきしないようにし、お茶や牛乳を入れておくようにしましょう。

5 飲む量を決める
コップ1ぱいのジュースには、砂糖が約20g入っています。

砂糖 約20g

6 流行やムードにふりまわされない
テレビコマーシャルなどで、おいしそう…からだによさそう…に見えても少し考えて！

7 おやつには牛乳やお茶をそえて
甘い菓子と甘い飲み物の組み合わせは、食べすぎに糖分オーバー！　虫歯予防のためにも飲み物は砂糖抜きで。

8 暑いからといって飲まない
暑さしのぎに、冷たいものを飲んでいませんか？
飲んだだけで汗が出て、体力を消耗します。
からだを冷やすなら、冷水うがいや冷たいタオルで…

9 出かけるときはお茶持参
外出先でジュースなどが飲みたくならないように水筒にお茶を入れて持っていきましょう。

10 買うときは表示を見る
「甘さすっきり」は、糖分ゼロというわけではないし、思ったより、高エネルギーの清涼飲料水があります。着色料、甘味料、保存料、香料などの食品添加物が含まれているものがあるので表示をよく見て選びましょう。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる（赤）	熱や力のもとになる（黄）	体の調子を整える（緑）	家庭でとって欲しい食品	献立や食品のメッセージ
1	水	ご飯	牛乳	千草焼きのあんかけ	じゃがいもとたまねぎのみそ汁 なめたけあえ	マンゴープリン	ぎゅうにゅう　たまご わかめ　あぶらあげ みそ　ちくわ	ごはん　さとう でんぷん　じゃがいも マンゴープリン	にんじん　ほうれんそう たまねぎ　しめじ　ねぎ キャベツ　えのきだけ	乳製品 果物	●今月のめあて「好き嫌いなく何でも食べよう」について・・好き嫌いなく何でも食べるということは、今月に限ったことでなく毎日実行してほしいことですが、7月、8月の暑い時期は気温も上昇し体力も低下し体調を崩しやすい時期です。特に食生活に留意し栄養バランスが崩れないようにしてください。夏休みが終わると、すぐに運動会が開催されます。まだ残暑が残る時期の運動会練習になります。元気に練習ができるように体調を整えましょう。
2	木	ご飯	牛乳	れんこんとひき肉合わせ揚げ	豚汁 五目煮豆	たくあん漬け	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　やきどうふ だいず　さつまあげ こんぶ	ごはん　さとう さといも	れんこん　だいこん　にんじん ごぼう　ほししいたけ　ねぎ グリンピース　こんにゃく たくあん	種実類 海そう類	●たくあんについて・・たくあんは、江戸時代に考案された漬け物と言われています。名前の由来は、臨済宗の沢庵和尚が作ったから「たくあん」という説が一般的に知られていますが、それ以外にも、当時のたくあんは保存食として利用されていて「たくわえ漬け」と呼ばれていました。そのたくわえが、転化してたくあんになったともいわれています。
3	金	ご飯	牛乳	あごのかば焼き	にらたま汁 ピーナッツあえ	ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう　あご たまご　かまぼこ ごま	ごはん　さとう あぶら　でんぷん ピーナッツ　こむぎこ ひじふりかけ	しょうが　にら　えのきだけ たまねぎ　キャベツ にんじん　ほうれんそう	緑黄色野菜 いも類	●あごについて・・「あご」とは、山陰では有名すぎるほどの魚「トビウオ」のことです。今がまさに旬の時期で水面を飛ぶように泳ぎます。きょうは、このあごをかば焼きにしました。おなじみのさばやいわしにない食感があります。かば焼きの他、すり身を団子にしてすまし汁に入れてもおいしいです。その時、鳥取名産の「糸かれぎ」という細かいねぎを散らすと、一層風味が引き立ちます。
6	月	ご飯弁当	牛乳	いかカツごまフライ	じゃが豚キムチ 小松菜ともやしの中華あえ		ぎゅうにゅう　いか ごま　ぶたにく	ごはん　さとう じゃがいも　ごまあぶら あぶら	にんじん　たまねぎ　にら こんにゃく　こまつな　もやし スイートコーン	大豆製品 魚介類	●豚肉について・・肉は体の中で、血や筋肉・心臓・皮膚・髪の毛を作る働きがあります。中でも豚肉は、他の肉に比べてビタミンB1が多く含まれています。体力を消耗しやすい夏場にはとてもよい食材です。疲れたな・・と感じた日は、豚肉料理をお勧めします。きょうは、豚肉とキムチを加えたスタミナ満点の煮ものです。

※　材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*毎月1日（第一営業日）は、給食費の口座振替日です！口座の残高確認はお済みですか？（学校給食協議会事務局）

2009

7月 献立予定表

今月のめあて
好き嫌いなく何でも食べよう

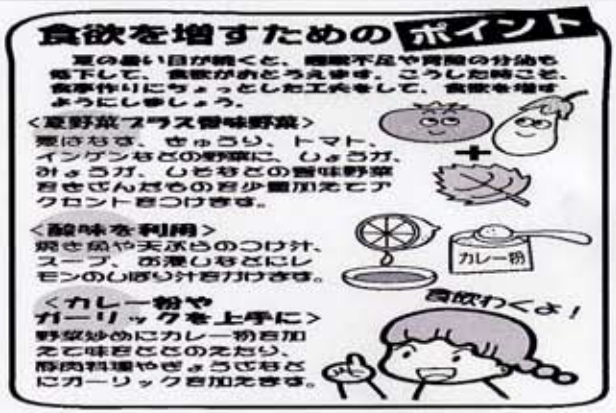
智頭町立学校給食センター
担当 学校栄養職員 安部・有田

旬の味 「たまねぎ」

野菜の中でこれほど用途の広いものはないといわれているのが「たまねぎ」です。エジプト文明の頃から、すでに食べられていましたが、その頃は、高貴な人しか食べられなかったようです。日本には、明治時代に、文明開化で西洋料理と共に入ってきました。**特有の辛みには、ビタミンB1を吸収しやすくする働きがあります。肉や魚の臭みを消したり、消化をよくしたり、食欲を増す働きもあります。**また最近、がんや動脈硬化を予防する効果があることが注目されています。給食でも毎日のように使用しています。

つくってみよう 夏野菜のカレー

大好きなカレーに夏野菜（なす・ピーマン・トマト・コーン）を入れてつくってみましょう。
○じゃがいもを少しにしたほうがおいしいと思います。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる（赤）	熱や力のもとになる（黄）	体の調子を整える（緑）	家庭でとって欲しい食品	献立や食品のメッセージ
7	火	食パン		型型コロッケ	七夕スープ ゴーヤチャンプル	すいか マーマレード＆マーガリン	ぎゅうにゅう ちくわ ポークハム あつあげ たまご	しょくパン あぶら じゃがいも やきふ マーマレードジャム	にんじん にがうり（ゴーヤ） おくら ねぎ もやし にら すいか	肉類 海そう類	●正しいしい箸使いで好感度アップ！・・「箸の使い方なんて、たべられればどうでもいい」なんて思っている人はいませんか？正しい箸使いは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にもよい印象を与えます。逆に箸使いがうまくいかないと、食べ物を散らこぼしてしまったり、他の人に不快な印象を与えてしまうかも知れません。大人になったときに、めずかしい思いをしないためにも、今から正しい箸使いをマスマーしましょう。
8	水	ゆかりご飯		揚げ出し豆腐の肉みそがけ	えのきだけのすまし汁 浅漬け		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく とうふ こんぶ はんぺん	ごはん あぶら さとう でんぷん	しょうが グリンピース えのきだけ にんじん みつば キャベツ きゅうり たくあん	小魚類 果物	●豆腐について・・給食で使用している豆腐は、智頭町内の豆腐屋さんで作られています。使用されてる大豆は鳥取県産の大豆です。一般的には輸入に頼ることの多い大豆ですが智頭町産大豆を町内の加工施設が水煮大豆として、計画的に届けてくださいます。智頭町内で頑張っておられる人々にも感謝しましょう。「豆腐＝大豆＝畑の肉」たんぱく質を豊富に含んでいます。いろいろな料理に使用して大豆の栄養をいただきましょう。
9	木	ご飯		さばのみそマヨネーズ焼き	夏野菜のふくめ煮 茎わかめの酢の物		ぎゅうにゅう さば みそ とりにく わかめ さつまあげ ごま	ごはん あぶら さとう はるさめ	パセリ レモン なす かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	大豆製品 緑黄色野菜	
10	金	ご飯		揚げしそぎょうざ	中華風わかめスープ マーボーなす	（冷）パイン	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが パイン えのきだけ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ なす スイートコーン	いも類 魚介類	
13	月	ご飯弁当		やまめの塩焼き	冬瓜のすまし汁 炒り鶏		ぎゅうにゅう やまめ かまぼこ とりにく あつあげ	ごはん あぶら さとう	とうがん にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう たけのこ グリンピース こんにゃく	いも類 果物	
14	火	コッペパン 塩ラーメン		かぼちゃのミートソース焼き	きゅうりの中華あえ	ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく プロセスチーズ	コッペパン あぶら ちゅうかめん	かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ほししいたけ	大豆製品 種実類	●水分補給について・・気温が高くなってきました。水分補給は体の機能調節のためには大切なことです。体のためには出来るだけ糖分の少ない飲み物を飲みましょう。水やお茶、牛乳を飲むことをお勧めします。
15	水	麦ご飯		大豆ひじきコロッケ	夏野菜カレーシチュー ボイル野菜	らっきょう漬け 豆腐マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	たなねぎ にんじん にんにく かぼちゃ なす ピーマン さやいんげん キャベツ きゅうり らっきょう りんご	乳製品 緑黄色野菜	●なすについて・・なすはインドが原産国です。日本には奈良時代に伝わりました。古くから薬効効果のある野菜として、熱冷ましや口内炎の治療にも使われてきました。最近では、目の疲れをとる「アントシアニン」が皮の部分に含まれていることがわかりました。なすは、和・洋・中とどんな料理にも合います。きょうは、夏野菜カレーの中に入っています。
16	木	ご飯		若鶏肉のはちみつみそ焼き	ズッキーニ入り野菜スープ マカロニのケチャップ炒め	アイスクリームバー（オレンジ味）	ぎゅうにゅう とりにく えびいりさつまあげ ポークハム みそ	ごはん あぶら はちみつ さとう マカロニ アイスクリーム	ズッキーニ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ セロリ チンゲンサイ ほうれんそう	いも類 小魚類	●夏休み中の食事について・・長い夏休みが始まります。休み明けに元気な姿に会えますように！夏休み中も、三度の食事をきちんと食べて規則正しい生活を送りましょう。そして、家族の一員として、出来ることを手伝うようにしたいものです。長い休みを、有意義に過ごすか、ダラダラと過ごしてしまうか・・その選択で充実度も変わってくることでしょう。みなさんは、どっちかな？

※ 材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*毎月1日（第一営業日）は、給食費の口座振替日です！口座の残高確認はお済みですか？（学校給食協議会事務局）