

給食だより

7月

平成29年6月30日
勝山市立野向小学校

暑い夏を元気にすぞす



食生活の4つのポイント

1日三食 しっかりと食べる

冷たいもの 食べすぎ注意

水分補給を こまめに

夏野菜を たくさん食べよう

暑い夏を元気にすぞすための基本は、1日三食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとり、生活のリズムを守ることです。

特に朝ごはんはしっかりと食べるようにしましょう！



『はやね はやおき あさごはん』で元気な 野向っこ									
7月のこんだて									
※右肩の数字はエネルギー量です。(単位:キロカロリー)									
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
3	630	4	656	5	573	6	7	687	
ごはん ぶたじる 豚汁 や 焼きさば もやしのごま酢あえ	ごはん 玄米ごはん だいこんじる 大根汁 こ 小アジのから揚げ やさい 野菜の皮のきんぴら	ごはん ちゅうかふう 中華風コーンスープ ホイコーロー ぶどう	お誕生日給食 お誕生祝い給食 トッピングセレクト カレーライス	枝豆ごはん にゅうめん・星型10ツガ きゅうりの中華づけ たなばたゼリー たなばた給食					
10		11	611	12	707	13	600	14	556
振りかえ 振替	チキンカツバーガー (丸)・丼・丼・丼 やさい 野菜スープ ミルク	ごはん マーボーなす リャンバンサンスー 越のルビー	ごはん トマト入りみそスープ メンチカツ しあわせ元気給食	ごはん 豆腐のみそ汁 打子のあんがらめ おひたし					
17		18	561	19	610	20		21	
うみひ 海の日	チキンライス たまご 卵スープ かぼちゃサラダ	スタミナ丼 わかめスープ 梅肉あえ お楽しみデザート 19日ふるさと給食	しゅうぎょうしき 終業式	なつやすみ					

※ 毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。 ※ 献立の変更をする場合があります。

7月2日(日)は半夏生です。夏至(6/21)から数えて11日目。

『半夏生には、どうして丸焼きさばを食べるのでしょうか?』
むかし、大野のおとのさまは、四ヶ浦地区に領地がありました。
ある年、さばが大漁になりました。そこで、おとのさまは、農民の労をねぎらい、
「農繁期にいっしょうけんめい働いたので、あぶらののったさばを食べて、元気になりなさい。」
というおふれを出しました。それから、半夏生のこの時期には、「はげっしょさば」として丸焼き
さばを食べるようになったと言われています。



「半夏生」という植物があります。半夏生の頃に花を咲かせることから名前がつけられました。葉の一部が白く、半分だけまるで化粧をしたように見えることから「半化粧」とも書きます。



チャレンジ

13

食べる力・栽培する力

やさいのはな

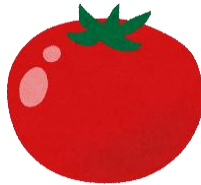
しゃしんをみて、あてはまるやさいのなまえをせんでむすびましょう。

1.



はなのいろは、
しろ か うすむらさき

• トマト



2.



はなのいろは、きいろ

• ジャがいも



3.



はなのいろは、むらさき

• かぼちゃ



4.



はなのいろは、きいろ

• なす



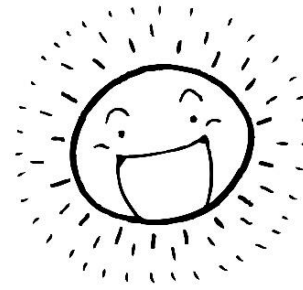
花の形や色から、野菜の名前がわかりますか？育てたことのある野菜もある

と思います。自分で育てた野菜はよりいっそう、おいしく感じますね。

チャレンジ

13

こたえ & 解説



こたえ

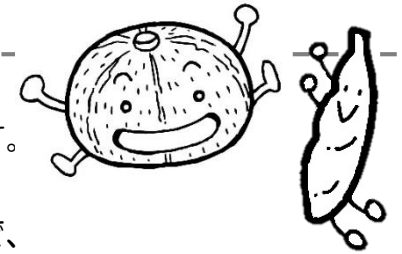
- ①・・・じゃがいも
- ②・・・かぼちゃ
- ③・・・なす
- ④・・・トマト

ここでは…（出題の趣旨）

野菜の花の写真から、その名前が分かるかをみます。

解説

食べている野菜の名前と花が咲く様子を知ること、
 苦手な食材とされる野菜への興味が高まり、親しみを感じることができます。
 また、単に食材としてだけでなく、植物として育てている姿を知ること、
 命をいただいていることへの気付きにつなげます。



おうちの方へ…

しっかり野菜を食べていますか？

野菜の目標摂取量は 350g ですが、福井県民は、ほとんどの世代で目標に達していないのが現状です。毎食約 120g の野菜を摂取することは難しいかもしれませんが、こんな工夫をしてみてください。

◎朝ごはんのみそ汁の実として、家の畑でとれた野菜や、冷蔵庫の中にある野菜を少し加える。

◎夜ごはんの炒めものに、多めの野菜を入れて炒める。

生の野菜サラダなどより、炒めたり煮たりした野菜料理の方が、かさが減って、たくさんの野菜を食べることができます。家庭でもいろいろな工夫をして、毎食、野菜を食べるようにしましょう。学校給食でも、たくさんの野菜をとれるような献立を取り入れ、苦手な野菜でもがんばって食べる指導をしています。そうすることで、だんだん野菜をしっかりとれるようになります。

最近「ベジ・ファースト」といって、まず野菜料理を食べてから、他のおかずを食べることが推奨されていますが、成長期の子どもたちに必要なのは、ごはんもおかずも、適量をバランスよく、交互に（順番に）食べることです。ご飯・パン・めん類など（主食）、魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質のおかず（主菜）、野菜・きのこ・海藻のおかず（副菜）を 1～2 品程度、よくかんで食べましょう。

