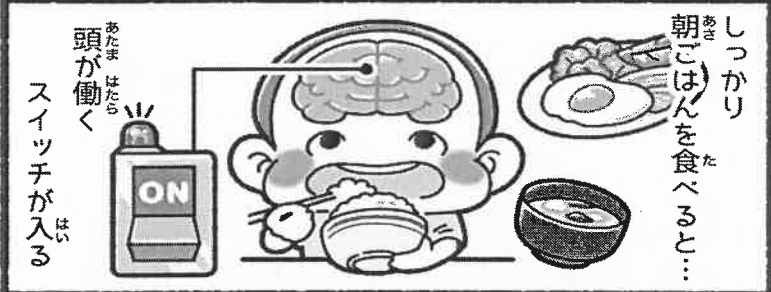


令和4年度 7月 給食一口メモ①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

献立名 <small>こんだてめい</small>	献立紹介 <small>こんだてしょうかい</small>
------------------------------	----------------------------------

スイッチオン!



とうじょうじんぶつしょうかい
[登場人物紹介]

の 伸び悩んでいる2年生のハチロー。



朝ごはんを食べると勉強がはかどり、

一も活躍できることを発見!

朝ごはんは、白いごはんのみそ汁。



しっかり朝ごはんを食べて、


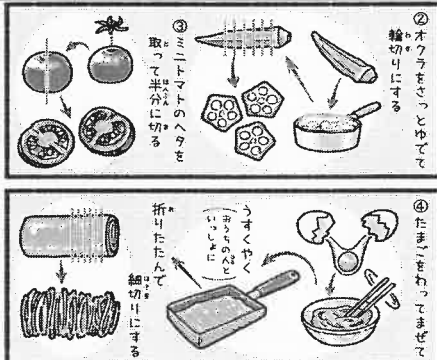

1日を気持ちよくスタートさせましょう!



<p>7/1 (金)</p>	<p>ごはん (中学校: しそひじき) 幼小: 鶏肉の磯辺天ぷら 中: しらす入りかき揚げ もやしのごま酢あえ 肉うどん</p>	<p>7月がスタートしました。これから気温がだんだん高くなると 思われますが、暑さに体が慣れていない今の時期は熱中 症になりやすく注意が必要です。水分補給はもちろん、日頃 から栄養をバランスよく摂って体調を整えておくことも重要で す。朝ごはんをしっかり食べることも熱中症の予防のために大 切です。しっかり食べて暑さに負けず元気に過ごしましょう!</p>
--------------------	--	---

令和4年度 7月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
7/4 (月)	ごはん ほっけの塩焼き 切り干しだいこんの キムチ炒め じゃがいもと豆腐のみそ汁	今日は「キムチ」についてお話しします。「キムチ」は、白菜などの野菜、塩、唐辛子、魚介の塩辛を使った漬物です。発酵食品なので、おなかの調子をよくする「乳酸菌」がたくさんあります。給食では、みなさんが食べやすいように、辛味の少ない「キムチ」を使っています。
7/5 (火)	米粉フォカッチャ かぼちゃコロッケ (ソース) 夏野菜のトマト煮 キャベツと フランクフルトのスープ	今月の給食に使う松島産の食材は「たまねぎ」「じゃがいも」「きゅうり」です。年間を通して松島産の「米」や旬の野菜を使っています。地元の方々が作ってくださった「地場産物」は、新鮮でおいしくて、「作ってくれてありがとう！」「おいしく食べてもらえてうれしい！」というお互いの感謝の気持ち伝わりやすいので、とてもいいですね。松島の恵みに感謝して味わっていただきましょう。
7/6 (水)	ごはん ハンバーグ野菜あんかけ 米粉マカロニサラダ 天の川スープ	明日七月七日は七夕です。今日は一足早い「七夕献立」です。「天の川」に見立てた春雨を入れたスープや星の形をした食材を使った献立にしてあります。また、七夕飾りをイメージして今が旬のカラフルな野菜をたくさん使いました。
 <p>⑤ 天の川をイメージして、もりつけると...</p>		<p>つくってみよう！</p> <p>夏野菜を使って、めん料理を おいしく楽しくアレンジしよう！</p>
 <p>⑥ オクラをさつとゆでて輪切りにする</p> <p>⑦ たまごをわけてまぜて</p>		 <p>⑧ たっぷりのお湯で流水で冷やす</p>
7/8 (金)	ごはん 鶏たまそぼろ 小松菜のおひたし けんちん汁	暑くなると冷たくて甘い飲み物が飲みたいくなる人もいますが、糖分がたくさん入った甘い飲み物を飲み過ぎると、体調を悪くする可能性があるので注意しましょう。糖分をとり過ぎると、体内で糖分をエネルギーに変える働きをする「ビタミンB1」がたくさん使われます。そして「ビタミンB1」が不足してくると糖分をエネルギーに変えられなくなって、疲れやだるいといった症状が出てきます。また、甘い飲み物をだらだらと飲む習慣は虫歯の原因になりますので、気をつけましょう。

令和4年度 7月 給食一口メモ③

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
7/11 (月)	ごはん 鮭ふりかけ たこカツ きゅうりとわかめの あえもの ほたて入りかき玉汁	今日は「たこ」についてお話します。「たこ」には、たんぱく質や、「タウリン」という栄養があります。「タウリン」は、体内の様々な働きを正常に保つ作用があります。「たこ」の漁獲量が一番多いのは、北海道で、国内全体のおよそ60%を占めています。「たこ」の消費量は、日本が世界一です。
7/12 (火)	豆乳食パン 宮城県産いちごジャム ベーコンロールエッグ ペンネミートソース クラムチャウダー	今日は「クラムチャウダー」についてお話します。「クラム」は英語で「二枚貝」、「チャウダー」はアメリカの具だくさんのスープのことです。今日の給食の「クラムチャウダー」は、「あさり」を使ったクリームスープにしましたが、本場アメリカでは、地域によってトマトを使ったスープや、魚介の澄んだスープなど、いろいろな味つけで作られているそうです。
7/13 (水)	ごはん 赤魚の竜田揚げ ごぼうと豚肉の 炒め煮 小松菜のみそ汁	もう少しで、夏休みが始まりますね。夏休みの計画や目標を立てている人も多いと思います。ぜひ、食生活についても計画や目標を立てて実行してほしいです。「1日3食、決まった時間に食事をする」「おやつは時間と量を決めて食べる」「栄養のバランスが良い朝ご飯を自分で用意する」などはいかがでしょうか。食生活に気を付けると、生活リズムや体調が良くなり、夏休みを元気に過ごせるようになりますので、自分にあった計画や目標を立ててみましょう！
7/14 (木)	ミルクパン ガーリックバジルチキン キャベツとツナのサラダ ミネストローネ 中：チーズ	今日は「ミネストローネ」についてお話します。ミネストローネは、イタリアの家庭料理の一つで 具だくさんのスープのことです。地域や家庭、季節によって入れる具材や味つけは様々だそうです。日本の「みそ汁」のようですね。給食の「ミネストローネ」には「トマト」をたくさん入れています。「トマト」には、「グルタミン酸」という「うま味成分」がたくさんあり、料理をおいしくする効果があります。
7/15 (金)	ごはん 夏野菜カレー きゅうりとコーンの サラダ ももゼリー	今日は、夏野菜がたっぷりの献立です。「夏野菜カレー」には、ズッキーニ、なす、トマト、かぼちゃ、えだ豆、パプリカ、ピーマン、あえものにはきゅうりととうもろこしを入れました。夏野菜には、体の余分な熱を冷ます働きがあります。また、トマト、かぼちゃ、えだ豆、パプリカ、ピーマンにはビタミン類がたっぷりです。暑くて汗をたくさんかくとビタミン類は汗と一緒に体から出てしまうので、夏野菜は、夏のビタミン補給にも効果的です。


令和4年度 7月 給食一口メモ④

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

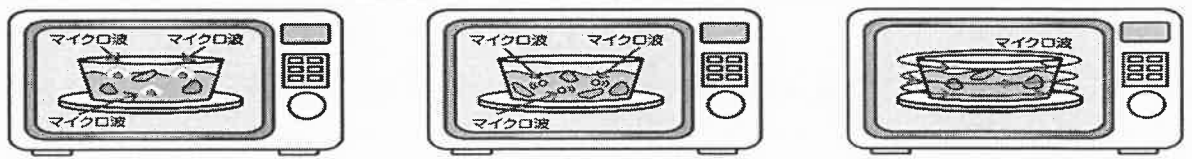
	献立名	献立紹介
7/19 (火)	ソフトパン ロングウインナー (ケチャップ) ブロッコリーサラダ チキンと野菜の コンソメスープ	夏休みが始まります！元気に楽しく過ごせるといいですね！長い休みの間、毎日 おやつをだらだらと食べ過ぎたり、朝、昼、夜の食事をきちんと食べなかったりして、生活リズムや 体調をくずすことのないように 気をつけましょう。夏休みも、早寝・早起き・朝ごはん！で元気に過ごしましょう！

電子レンジクイズ

電子レンジを使うときに大切なことをクイズにしました。少しむずかしいですが、挑戦してみましょう。

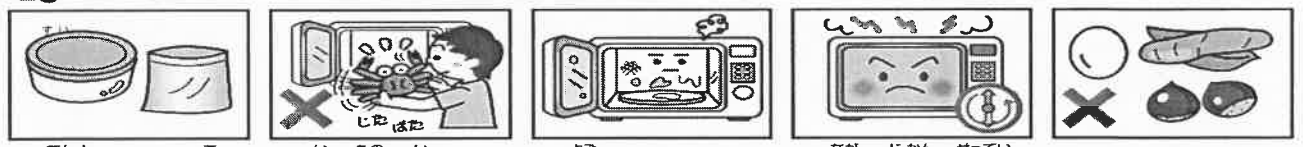


Q1 電子レンジは、「マイクロ波」という電気と磁気の波を当てることで、食べ物を温めることができる、便利な機械です。温める仕組みについて、正しい説明だと思ふものに○をつけましょう。



- ① 食べ物に火をつけて、温める。
- ② 食べ物の中の水分子がふるえることで熱を出し、温める。
- ③ 熱い風が食べ物のまわりをぐるぐる回って温める。

Q2 電子レンジを使うときの約束として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



- ① 電子レンジに合った器や袋を使う。
- ② 生き物を入れてはいけない。
- ③ 汚れても、そのままにしておく。
- ④ 長い時間に設定して温める。
- ⑤ “から”や“まく”がついているもの(たまご、たらこ、くりなど)は温めない。

Q3 下の絵の中で、電子レンジで使える物に○をつけましょう。(いくつでも)



Q4 電子レンジで、マグカップ蒸しパンを作ってみよう！

1 ホットケーキミックス50g、牛乳大さじ2、砂糖小さじ2を、用意する。


2 すべての材料をマグカップに入れてよく混ぜる。

3 ふんわりとラップをかけて、電子レンジに入れて温める。

4 出来上がり！

さて、温める時間は電子レンジ500W(温める力)でどのくらいでしょう？

- ① 1分30秒
- ② 15分
- ③ 30分



こたえ Q1= ② (食べ物の中にふくまれている水分子がふるえることで熱を出す。) Q2= ①②⑤ (汚れたら、すぐに掃除をしておくこと。長い時間温めすぎると煙や火が出たり、熱い蒸気でやけどをすることがあるので注意する。) Q3= ②⑥⑦⑨ (おうちの人も確認して使う物をえらびましょう。) Q4= ①