

健康は毎日の
食事から

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。その時に目安になるのが食品を黄・赤・みどりの三色のグループにわけて食べる方法です。三つのグループからそれぞれ食べ物を選んで食べるようにすると栄養が偏らず、バランスのよい食事になります。

このように考えると、
バランスのとれた
食事になります。

肉・魚・たまご・
豆類・乳製品

き
主食

①

ごはん
パン・めん

みどり

③

野菜
きのこ

主菜

②

あか

副菜

これらのうち、どれが
欠けても、人間はからだ
の調子が悪くなります。

不足すると…

き

力が出ない
息切れしやすい



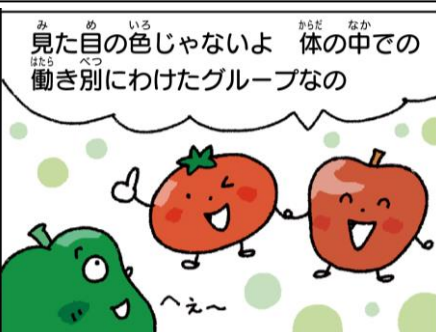
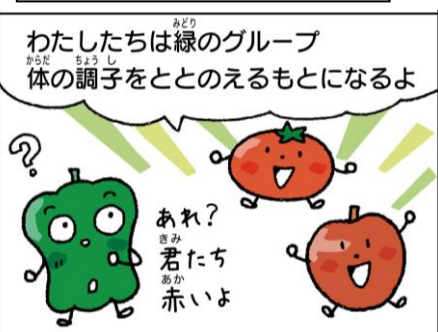
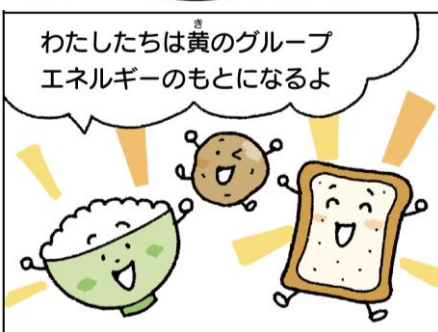
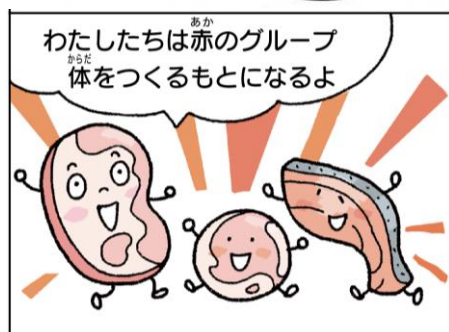
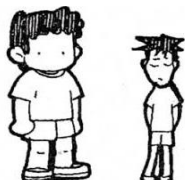
みどり

かぜをひきやすい
太りやすく疲れやすい



あか

体の発育が悪い



ねらい	日曜	予定 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもな			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
はしを正しく持って上手に使おう	1 火	ごはん 牛乳 茎わかめカツ ツナあえ お魚だんごスープ さくらんぼ（紅秀峰）	こめ パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 くきわかめ ツナ たら	にんじん たまねぎ えのき ブロッコリー キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう こまつな きくらげ さくらんぼ	
	2 水	ごはん 牛乳 とり肉の朝鮮やき 切干大根のサラダ もずくのみそ汁	こめ さとう ごまあぶら こま	牛乳 とりにく こんぶ ちくわ もずく あぶらあげ こうやどうふ みそ	だいこん にんじん きゅうり こまつな もやし	北谷地 3.4年
	3 木	はなやかごはん 牛乳 あじ入りさんが じゃが芋の香り炒め キャベツ汁	こめ じゃがいも オリーブオイル	牛乳 かつおぶし あじ みそ ベーコン あぶらあげ	ひろしまな だいこんのは ごぼう コーン にんじん ねぎ パセリ ほうれんそう たまねぎ たけのこ キャベツ しめじ こまつな	北谷地 6年
	4 金	ごはん 牛乳 野菜シューマイ マーボーなす とりごぼうスープ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 とりにく ぶたにく こうやどうふ みそ	コーン にんじん たまねぎ なす ほうれんそう パプリカ ごぼう むきまめ こまつな もやし ねぎ	北谷地 6年
郷土料理・特産物を味わおう	7 月	☆☆七タこんだて☆☆ ごはん 牛乳 星のメンチカツ 磯香あえ 天の川スープ セタゼリー	こめ パンこ こむぎこ こめこ あぶら ふ セリー	牛乳 ぶたにく ちくわ のり ベーコン かまぼこ わかめ	たまねぎ きゅうり もやし にんじん オクラ	
	8 火	ごはん 牛乳 県産豚肉のしょうが炒め 星のオムレツ あさり汁	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 ぶたにく たまご あさり わかめ みそ	にんじん キャベツ メンマ いんげん	中部 5年 北谷地
	9 水	ごはん（のりふりかけ） 牛乳 メバルゆず塩こうじ焼き きゅうりのゆかりあえ 豚汁	こめ	牛乳 メバル ちくわ のり ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	きゅうり もやし しそ だいこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ おちや	中部 5年
	10 木	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ごまあえ なめこ汁	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく とうふ みそ	レモン いんげん もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	
	11 金	米粉コッペパン（切目入） 牛乳 県産大豆のチリビーンズ カラフルゆで野菜 ほうれん草のスープ ピピピチーズ	こめこパン オリーブオイル でんぶん	牛乳 ぶたにく だいす ウインナー チーズ	たまねぎ トマト コーン ブロッコリー カリフラワー ピーマン ほうれんそう しいたけ もやし にんじん	

☆7月の献立から☆

タッカルビ 14日(月)

タッカルビとは、鶏肉と野菜をコチュジャンベースの甘辛い味付けで炒めた韓国料理です。韓国語で「タッ」は鶏肉、「カルビ」はあばら骨を意味しますが、タッカルビは鶏肉を焼いたり、炒めたりする料理全般を言うことが多いようです。給食ではトックという米粉の餅も入れます。

つるむらさきの中華あえ 23日(水)

夏は暑すぎて葉物野菜も栽培できなくなってきます。そんな時、夏の暑さにも負けない野菜が「つるむらさき」です。夏バテ予防に効く、体が欲しがっている栄養素をたっぷりふくんだ旬の野菜です。

紅花サワーゼリー 24日(木)

河北町の花・紅花と酢を入れたシロップの中に、ゼリーを砕いたものと、アロエとナタデココが入っています。シロップには乾燥紅花を入れ、酢は「りんご酢」を使用します。少し酸っぱいのですが、酢を使うことで、紅花の花びらが鮮やかな紅色になります。

紅花は漢方薬としても使われるほど、体に良い食材です。夏にぴったりの疲れが取れる河北町オリジナルのデザートです。

子どものお手伝い おつかいのすすめ

以前は子供たちが家庭でのお手伝いが必ずいくつかありましたが、みなさんのご家庭ではどうでしょうか。子ども達は、お手伝いを通して生活の知恵、常識、社会のしくみなど知らず知らずのうちに身につけていました。特に、食事の買い物はいろいろなことが学べる場です。積極的に買い物を体験させましょう。



☆☆毎月19日は食育の日。みんなで一緒に食事をとみましょう☆☆

ねらい	日曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
よくかんで食べよう	14月	ごはん 牛乳 タッカルビ とうふシューマイ わかめスープ	こめ ごまあぶら さとう トック(こめこ) こむぎこ	牛乳 とりにく みそ とうふ たら わかめ こうやとうふ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし コーン	
	15火	ごはん 牛乳 笹かまのアサツユ緑茶天ぷら はなやさい 沢煮碗 みかんゼリー	こめ てんぷらこ あぶら ごま みかんゼリー	牛乳 ささかま パーコン	おちゃ ブロッコリー たまねぎ カリフラワー だいこん ねぎ にんじん たけのこ	
	16水	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ だし風おひたし 豆乳ごまみそ汁	こめ さとう でんぷん ごま	牛乳 とりにく ぶたにく かつおぶし ちくわ あつあげ みそ とうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり なす にんじん オクラ ほうれんそう	
	17木	夏野菜カレー 牛乳 かいそうサラダ レモンヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト むきまめ もやし きゅうり	
	18金	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き キャベツのごまかけ ぶのみそ汁	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 いわし だいす ふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ ほうれんそう	
夏に負けない食事をしよう	22火	ごはん 牛乳 ショウロンポウ チンジャオロースー 中華スープ	こめ でんぷん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ なた	たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ にんじん コーン	
	23水	かおりごはん 牛乳 ポテトとお米のササミカツ つるむらさきの中華あえ 五目汁	こめ じゃがいも こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ささみ こうやとうふ みそ	しそ つるむらさき もやし コーン だいこん たまねぎ にんじん たもぎたけ	
	24木	ごはん 牛乳 さばカレー焼き ブロッコリーのおかかあえ オクラのみそ汁 紅花サワーゼリー	こめ ゼリー ナタデココ さとう	牛乳 さば かつおぶし あぶらあげ みそ	ブロッコリー カリフラワー オクラ えのき こまつな にんじん アロエ べにばな	
	25金	ごはん 牛乳 そぼろビビンバ(韓国風肉そぼろ・ナムル) 厚揚げのみそ汁 小玉すいか	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 きゅうにく ぶたにく こうやとうふ あつあげ みそ	ごぼう たまねぎ しいたけ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ すいか	