



安全に美味しく給食を食べるために

7月の献立から



姿勢よく、食器は手に持って食べましょう。

★足を組んだり、大食いになったりしないようにしましょう。

食べやすい大きさにして、食べましょう。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり、笑わせたりしない。

★食べ物を吸い込むと危険です。

よくかむことを意識しましょう。

かむ かむ

早食いはキケンです。絶対やめましょう。

×

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

×

窒息時にみられる チョークサイン

★のどが詰まると声が出せなくなります。もし苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

チョークサイン

図1 背部叩打法

立て膝で太もがうつぶせにした子供のみぞおちを圧迫するようにして、頭を低くして、背中の中を平手で何度も連続して叩きます。なお、腹部臓器を傷付けないよう力を加減します。

もしそんな場面にあったら

図2 腹部突き上げ法

後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方向へ圧迫します。

つるむらさきの中華あえ 7日(火)

「インディアンほうれん草」と言われる夏の野菜は何でしょう？

答えは「つるむらさき」です。暑い夏は、ほうれん草や小松菜など濃い緑色をした葉物野菜が育ちにくいので、暑い環境でも勢いよく成長する「つるむらさき」を栽培するようになりました。

少しクセのある野菜ですが、ビタミンA・カルシウム・鉄分が豊富な栄養たっぷりの夏野菜です。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 23日(木)

「町の花 紅花」を使った給食センター手作りのデザートです。ゼリーを砕いたものと、アロエとナタデココを合わせたものに紅花を入れたシロップを絡めました。

紅花は酢と一緒にあわせると、ほんのり黄色いシロップが出来上がります。酢を使うところが「サワーゼリー」の名前の由来です。風味のある「りんご酢」を使用しています。

べにばなは漢方薬としても使われるほど、体に良い食材です。

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 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
箸を正しく持って上手に使う	1水	ごはん 牛乳 とり肉の朝鮮焼き コーンあえ あさり汁	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あさり わかめ みそ	ほうれんそう にんじん しょうが にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ	
	2木	ごはん 牛乳 たこメンチカツ ブロッコリーのおかかあえ 豆乳豚汁	こめ あぶら パンこ こむぎこ	牛乳 たら たこ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ とうにゅう あおのり	キャベツ ブロッコリー にんじん カリフラワー ねぎ いんげん だいこん ごぼう	
	3金	かおりごはん 牛乳 ほうれん草の丸い餃子 マーボーなす 厚揚げのみそ汁	こめ こむぎこ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ みそ あつあげ	あおじそ ほうれんそう なす キャベツ パプリカ にんにく にんじん たまねぎ えだまめ	
郷土料理・特産物を味わおう	6月	ごはん 牛乳 県産豚肉のキムチ炒め ひでんまめい あつや たまご 秘伝豆入り厚焼き玉子 ふうのみそ汁	こめ でんぶん さとう ふ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご ひでんだいず みそ	にんじん はくさい たまねぎ しめじ キャベツ パプリカ ほうれんそう	
	7火	ごはん 牛乳 星のメンチカツ つるむらさきの中華あえ 天の川スープ 七夕ゼリー ☆七夕こんだて☆	こめ パンこ さとう こむぎこ こめこ ふ あぶら ごまあぶ らいりごま ゼリー	牛乳 ぶたにく ベーコン かまぼこ わかめ	つるむらさき にんじん たまねぎ もやし おくら コーン	
	8水	ごはん 牛乳 ほっけの焼き魚 キャベツのごまかけ かみなり汁	こめ さとう いりごま ごまあぶら	牛乳 ほっけ ぶたにく ひでんだいず とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん だいこん きゅうり ごぼう ほうれんそう たけのこ	
	9木	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き だし風おひたし 中華コーンスープ	こめ はるさめ あぶら こむぎこ こめこ	牛乳 ぶたにく とうふ かつおぶし ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なす しいたけ コーン おくら こまつな	北谷地
	10金	食パン (ラ・フランスジャム) 牛乳 ハンバーグケチャップ ツナあえ 県産大根のスープ 型抜きチーズ(ストロベリー)	しょくパン ジャム さとう	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ ベーコン わかめ チーズ	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん だいこん こまつな コーン	北谷地の6年生

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き	そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	みんなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

一緒に料理をしよう

夏休みは、食事の準備や後片付けなど、子ども達がお手伝いをするチャンスがたくさんあります。「あぶない!」「時間がかかる!」「散らかしそう!」と思っても、できる限りあたたかい目で見守ってあげてください。家族のふれあいを大事にし、いろいろな話をしながら、一緒に台所に立ってみましょう。



料理をするときの約束

①エプロン・バンダナなど、みじたくでスイッチON。
つめは切りましょう。
手はせっけんであらいましょう。



②包丁は、刃を人に向けてない。
切るときは、包丁を持っていない方の手は、指をかくして「ねこの手」に。

③火を使うときは、そばをはなれない。
やけどに注意。



④あとかたづけも忘れずに。

ねらい	日・曜	予定献立名		使用食品のおもなはたらき			ない学校等
		ねらいにそった献立に網掛けをしています		きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
よくかんで食べよう	13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 トック さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ タラ ぶたにく こうやどうふ わかめ	にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ コーン だいこん	
	14火	ごはん 牛乳 あじ入りさんが	春雨サラダ ワンタンスープ	米 さとう はるさめ ごまあぶら ワンタン いりごま	牛乳 あじ みそ ぶたにく かんてん	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう いんげんさい コーン たけのこ もやし きゅうり しいたけ	
	15水	夏野菜カレー 牛乳	かいそうサラダ レモンヨーグルト	米 じゃがいも カレー あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ にんにく トマト たまねぎ えだまめ もやし きゅうり	
	16木	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮	野菜のごまじょうゆ なめこ汁	こめ さとう あぶら でんぶん いりごま ごまあぶら	牛乳 とりにく ちくわ とうふ みそ	レモン ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ だいこん ねぎ	中部の 5年生
	17金	ごはん（野菜ふりかけ） 牛乳 いわしの梅煮	じゃがいもの香り炒め 沢煮椀	こめ オリーブオイル じゃがいも	牛乳 かつおぶし いわし ベーコン ぶたにく	あおな しそ うめ パセリ かぼちゃ にんじん コーン にんにく だいこん ねぎ たけのこ ほうれんそう	中部の 5年生
夏に負けない食事	21火	ごはん 牛乳 パオズ	チンジャオロースー 中華スープ	こめ パンこ あぶら こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ なた わかめ ひじき	パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ コーン	
	22水	玄米ごはん 牛乳 ささかまのツツ緑茶天ぷら	きゅうりの磯香あえ なすのごまみそ汁	こめ げんまい あぶら でんぶん いりごま すりごま ねりごま	牛乳 ささかま ぶたにく あつあげ のり みそ	おちゃ ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん なす ごぼう ねぎ	南部
	23木	そぼろビビンバ （ごはん・韓国風肉そぼろ・ナムル）	牛乳 すまし汁 ベにばなサワーゼリー	こめ さとう あぶら ごまあぶら いりごま ゼリー	牛乳 ぶたにく こうやどうふ なた とうふ わかめ	ごぼう たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが にんじん しいたけ もやし たもぎたけ アロエ ナタデココ ベにばな	