

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																																																																																							
☀️ しっかり食べて 夏バテを予防しましょう 🌱		1日 🍷 とりにくと アーモンドの あおなえ 🍷 🍷 コーンブラフ 🍷 ミネストローネ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 597kcal</td><td>26.0g</td></tr><tr><td>中 759kcal</td><td>32.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	26.0g	中 759kcal	32.4g	2日 🍷 旬…夏野菜カレー 🍷 🍷 のむヨーグルト 🍷 🍷 ごはん 🍷 なつやさいカレー (ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>20.9g</td></tr><tr><td>中 758kcal</td><td>24.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	20.9g	中 758kcal	24.5g	3日 🍷 フレンチ サラダ 🍷 🍷 パン 🍷 すいか 🍷 ボークビーゼ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 618kcal</td><td>27.9g</td></tr><tr><td>中 767kcal</td><td>34.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	27.9g	中 767kcal	34.2g	4日 🍷 行事食…七夕（そうめん汁） 🍷 しそひきあえ 🍷 はもてんぶら 🍷 ごはん 🍷 そうめんじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>30.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	24.7g	中 755kcal	30.3g	5日 🍷 おひたし 🍷 えびのてんぶら 🍷 ごはん 🍷 いそに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 587kcal</td><td>29.1g</td></tr><tr><td>中 749kcal</td><td>36.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	29.1g	中 749kcal	36.2g	6日 🍷 でんぶん 🍷 あぶら さとう こんにやく こむぎこ 🍷 ぎゅうにゅう ひらてん あげ とりにく ひじき 🍷 だいた えび たまご 🍷 にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>23.1g</td></tr><tr><td>中 748kcal</td><td>28.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	23.1g	中 748kcal	28.7g	7日 🍷 旬…夏野菜のスパゲッティ 🍷 ごまドレッシング サラダ 🍷 🍷 パン 🍷 なつやさいの スパゲッティ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 592kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 753kcal</td><td>31.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	25.0g	中 753kcal	31.4g	8日 🍷 旬…夏野菜カレー 🍷 🍷 のむヨーグルト 🍷 🍷 ごはん 🍷 なつやさいカレー (ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>20.9g</td></tr><tr><td>中 758kcal</td><td>24.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	20.9g	中 758kcal	24.5g	9日 🍷 フレンチ サラダ 🍷 🍷 パン 🍷 すいか 🍷 ボークビーゼ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 618kcal</td><td>27.9g</td></tr><tr><td>中 767kcal</td><td>34.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	27.9g	中 767kcal	34.2g	10日 🍷 行事食…七夕（そうめん汁） 🍷 しそひきあえ 🍷 はもてんぶら 🍷 ごはん 🍷 そうめんじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>30.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	24.7g	中 755kcal	30.3g	11日 🍷 おひたし 🍷 えびのてんぶら 🍷 ごはん 🍷 いそに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 587kcal</td><td>29.1g</td></tr><tr><td>中 749kcal</td><td>36.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	29.1g	中 749kcal	36.2g	12日 🍷 でんぶん 🍷 あぶら さとう こんにやく こむぎこ 🍷 ぎゅうにゅう ひらてん あげ とりにく ひじき 🍷 だいた えび たまご 🍷 にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>23.1g</td></tr><tr><td>中 748kcal</td><td>28.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	23.1g	中 748kcal	28.7g	13日 🍷 旬…夏野菜のスパゲッティ 🍷 ごまドレッシング サラダ 🍷 🍷 パン 🍷 なつやさいの スパゲッティ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 592kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 753kcal</td><td>31.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	25.0g	中 753kcal	31.4g	14日 🍷 旬…夏野菜カレー 🍷 🍷 のむヨーグルト 🍷 🍷 ごはん 🍷 なつやさいカレー (ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>20.9g</td></tr><tr><td>中 758kcal</td><td>24.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	20.9g	中 758kcal	24.5g	15日 🍷 フレンチ サラダ 🍷 🍷 パン 🍷 すいか 🍷 ボークビーゼ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 618kcal</td><td>27.9g</td></tr><tr><td>中 767kcal</td><td>34.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	27.9g	中 767kcal	34.2g	16日 🍷 行事食…七夕（そうめん汁） 🍷 しそひきあえ 🍷 はもてんぶら 🍷 ごはん 🍷 そうめんじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>30.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	24.7g	中 755kcal	30.3g	17日 🍷 おひたし 🍷 えびのてんぶら 🍷 ごはん 🍷 いそに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 587kcal</td><td>29.1g</td></tr><tr><td>中 749kcal</td><td>36.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	29.1g	中 749kcal	36.2g	18日 🍷 でんぶん 🍷 あぶら さとう こんにやく こむぎこ 🍷 ぎゅうにゅう ひらてん あげ とりにく ひじき 🍷 だいた えび たまご 🍷 にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>23.1g</td></tr><tr><td>中 748kcal</td><td>28.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	23.1g	中 748kcal	28.7g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 597kcal	26.0g																																																																																																																														
中 759kcal	32.4g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 603kcal	20.9g																																																																																																																														
中 758kcal	24.5g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 618kcal	27.9g																																																																																																																														
中 767kcal	34.2g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 603kcal	24.7g																																																																																																																														
中 755kcal	30.3g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 587kcal	29.1g																																																																																																																														
中 749kcal	36.2g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 586kcal	23.1g																																																																																																																														
中 748kcal	28.7g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 592kcal	25.0g																																																																																																																														
中 753kcal	31.4g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 603kcal	20.9g																																																																																																																														
中 758kcal	24.5g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 618kcal	27.9g																																																																																																																														
中 767kcal	34.2g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 603kcal	24.7g																																																																																																																														
中 755kcal	30.3g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 587kcal	29.1g																																																																																																																														
中 749kcal	36.2g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 586kcal	23.1g																																																																																																																														
中 748kcal	28.7g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 592kcal	25.0g																																																																																																																														
中 753kcal	31.4g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 603kcal	20.9g																																																																																																																														
中 758kcal	24.5g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 618kcal	27.9g																																																																																																																														
中 767kcal	34.2g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 603kcal	24.7g																																																																																																																														
中 755kcal	30.3g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 587kcal	29.1g																																																																																																																														
中 749kcal	36.2g																																																																																																																														
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																														
小 586kcal	23.1g																																																																																																																														
中 748kcal	28.7g																																																																																																																														

旬の魚・野菜・果物	
🐟 たちうお	🍅 えだまめ
🐟 うなぎ	🍅 オクラ
🌽 ゴーヤ	🍅 ピーマン
🍅 きゅうり	🍅 トマト
🌽 とうもろこし	🍅 なす
🍅 すいか	🍅 かぼちゃ

味めぐり【福井県】	
🍷 福井県は、浄土真宗を開いた親鸞とのゆかりが古く、「報恩講」という仏教行事が行われ、その時に油揚げを使った料理が振舞われていました。	🍷 福井県の油揚げは、厚揚げのように厚みがあり、ずっしりと重さがあるのが特徴です。「あぶらげ」と呼ばれ、それを使った料理の一つが『あぶらげごはん』として広まりました。
🍷 また、複雑な潮の流れがある若狭湾は、かきの漁場として有名です。そこで獲れる「ずわいがに」は「越前がに」と呼ばれ、福井県を代表するブランド食材の一つです。給食では、『かに玉汁』にかにを使用しています。	🍷

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【福井県】

福井県は、浄土真宗を開いた親鸞とのゆかりが古く、「報恩講」という仏教行事が行われ、その時に油揚げを使った料理が振舞われていました。

福井県の油揚げは、厚揚げのように厚みがあり、ずっしりと重さがあるのが特徴です。「あぶらげ」と呼ばれ、それを使った料理の一つが『あぶらげごはん』として広まりました。

また、複雑な潮の流れがある若狭湾は、かにの漁場として有名です。そこで獲れる「ずわいがに」は「越前がに」と呼ばれ、福井県を代表するブランド食材の一つです。給食では、『かに玉汁』にかにを使用しています。



松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) はも(瀬戸内) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) さば(日本) えび(インドネシア) いか(南米) かに(鳥取) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛・北海道・青森・松山) なす(愛媛・松山・熊本) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛) トマト(愛媛・熊本・高知) にんじん(青森・長崎・北海道・熊本) ピーマン(宮崎・愛媛・大分・高知) キャベツ(群馬・愛媛・長野・愛知・茨城) きゅうり(愛媛・宮崎・高知) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・茨城・広島) ゴーヤ(九州) オクラ(九州) コーン(北海道) えだまめ(北海道) たまねぎ(愛媛・松山) ほうれんそう(大分) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・長野) しめじ(香川・広島) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) くわかくめ(宮城・岩手・徳島) ひじき(松山・韓国) バイナッブル(タイ・インドネシア・フィリピン)

※ (小) は小学校のみ、(中) は中学校のみ使用する食品を記載しています。
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味めぐり…日本の味めぐり献立
旬 … 旬の食材を生かした献立
とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立
😊 … 契約農家の野菜を使ったメニュー(食品は太字)

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
※ 保護者の皆様へ… 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>

7月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、食欲がなくなったり、体が疲れやすかったりと体調を崩しやすくなります。元気に夏を過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。

夏休みの食事のポイント

① 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



夜ふかしをしないで、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

生活リズムを整えるためにも、毎日、同じくらいの時間に食事をするようにしましょう。

② 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

夏野菜などの旬の食材を積極的に食べましょう。夏野菜は、ビタミン類が豊富で体にたまった熱を外に出す効果もあります。

夏野菜



トマト きゅうり ピーマン とうもろこし ゴーヤ

主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ご飯・パン・めん類



主菜

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず



副菜

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず



果物・乳製品

牛乳 ヨーグルト



夏にとりたい
栄養素を多く
含む食べ物

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



暑さや紫外線、睡眠不足などによるストレスを軽減します。

③ こまめな水分補給を心がける

冷たい物のとり過ぎに気を付けましょう。



汗をたくさんかいたときは、水分といっしょに塩分もととりましょう。

熱中症の予防にもつながります。

◆◆◆おやつのとり方を考えてみましょう◆◆◆

おやつは、食事ではとることができなかった栄養を補う役割があります。しかしながら、食べ過ぎは、生活習慣病などの原因の一つになります。

自分のおやつのとり方を振り返り、上手なとり方を確認してみましょう。

時間を決める

時間を考えて食べましょう。だらだら食べるとむし歯の原因になったり、食事が食べづらくなったりして、十分な栄養がとれません。



食べ過ぎない

食べる量を決めましょう。容器や包装にある栄養成分表示を参考にしましょう。

栄養成分表示 (例)

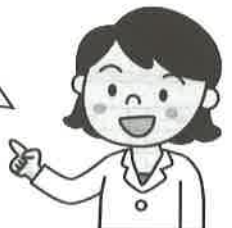
焼きたにぎり

1個(約110g)当たりの目安量

エネルギー(kcal)	185
たんぱく質(g)	4.8
脂質(g)	1.2
炭水化物(g)	38.8
ナトリウム(mg)	277



塾や習い事などで夕食が遅くなる
ときにおすすめの
おやつです。



おすすめのおやつ



今月のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分の量)

米	2合
あぶらげ(厚揚げ)	40g
にんじん	15g
乾燥しいたけ	2g
砂糖	小さじ1
うす口醤油	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々

【福井県の郷土料理】

あぶらげごはん

【作り方】

- ① 米は、洗っておく。
- ② 厚揚げは1cmの角切り、にんじんと水で戻した乾燥しいたけはせん切りにしておく。
- ③ ①と調味料を炊飯器に入れ、水加減を調節し、②を入れて炊く。



7月から各地の郷土料理などを紹介します。予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。