

# 7月給食だより

令和4年7月15日  
倉敷市立第五福田小学校

## 朝ごはんや昼ごはんに！かんたんレシピ

### ジャコマヨトースト

### たっぷり野菜コロッケ

#### おすすめポイント！

朝からしっかりと食事をしたときにぴったりです。ちりめんじゃこを焼くことで、かみかみメニューになります。ライ麦パンを使うと、食物せんいもたくさんとることができます。

#### おすすめポイント！

子どもたちが苦手な野菜をツナとたまごを入れて食べやすくすることで、多くの野菜をとることができます。また、チーズを入れることで、不足しがちなカルシウムも同時にとれます。



エネルギー 280Kcal  
カルシウム 138mg  
食物せんい 3.3g  
1人分の栄養価



エネルギー 178Kcal  
カルシウム 165mg  
食物せんい 1.8g  
1人分の栄養価

#### 【材料】2人分

食パン（ライ麦）・・・2枚（6枚切り）  
ちりめんじゃこ・・・10g  
マヨネーズ・・・大さじ1  
ピザ用チーズ・・・30g  
こしょう・・・少々

#### 【作り方】

- ちりめんじゃこにピザ用チーズ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- 食パンに①をのせ、オーブントースターで3～4分きつね色になるまで焼く。

#### 【材料】2人分

たまご・・・2個  
たまねぎ（うす切り）・・・40g  
にんじん（せん切り）・・・10g  
キャベツ（せん切り）・・・120g  
ツナ・・・20g  
スライスチーズ・・・2枚  
しょうゆ・・・小さじ1-1/2  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
ケチャップ・・・大さじ1

#### 【作り方】

- 野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。
- 容器に①を入れて中央をへこまして、たまごを割り入れる。黄身に穴を2～3か所入れる。
- 電子レンジで3～4分加熱する。ケチャップを添える。

夏休みに料理やお手伝いに挑戦してみましょう！オーブントースターや電子レンジを使って、簡単にできるので、朝ごはんや昼ごはんにぴったりですね。料理をする時には、包丁で手を切ったり、火傷をしたりしないように気をつけましょう。



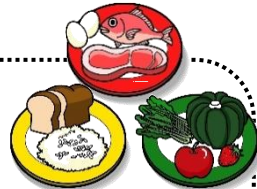
## なつやすみのあいことば

いよいよ子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休み中は生活のリズムや食事のバランスが崩れやすくなります。暑い夏を元気に過ごすために、「早寝」「早起き」「朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。



### 何でも食べて夏バテ知らず

食欲がないから『そうめんだけ』のような食事では、栄養が偏ってしまいます。色々な食材を取り入れた、主食・主菜・副菜がそろった献立を心がけましょう。



### 冷たいものはほどほどに

暑いからと、アイスクリームやカキ氷など、冷たいものばかりを食べていると、胃腸の調子が悪くなります。体を冷やしすぎないようにしましょう。



### やめよう！おやつを食べすぎ

おやつは「時間」と「量」を考えて食べましょう。おやつを食べる量の目安は1日200kcalまでです！だらだらと食べ続けたり、夜遅くに食べたりしないようにしましょう。



### 睡眠は十分に

しっかりと眠ることで、1日の疲れをとることができます。夜遅くまで起きてしまいがちですが、早く寝て体を休めましょう。



### みんなで一緒に「いただきます」

食卓は、食事の場であると同時に、家族のコミュニケーションの場です。家族みんなが集まる食卓で食事ができるといいですね。



## 飲みすぎに注意！

暑くなってくると、ついジュースやスポーツドリンクに手が伸びてしまいますね。水分補給は大切なことですが、実は甘い飲み物には砂糖がたっぷり入っています。砂糖の摂りすぎは肥満や虫歯の原因になります。また、食欲が無くなったり、疲れやすくなったりしやすくなります。そして、日常的に甘い飲み物を飲料水代わりに飲んでいると「ペットボトル症候群」と呼ばれる「急性糖尿病」を発症する恐れがあります。小学生が1日に摂ってよい砂糖の量は20gです。

（スティックシュガーなら約7本分）

コップに取り分けて飲むなど、工夫して飲みましょう。



10本



19本



0本

# リザーブ給食

6月21日に、今年度1回目のリザーブ給食を実施しました。今回は、若鶏とさわら、デザートでヨーグルトとブルーベリーゼリーを選択しました。

## Aランチ

パン  
牛乳  
若鶏の香草焼き  
粉ふきいも  
レタス入り野菜スープ  
ヨーグルト

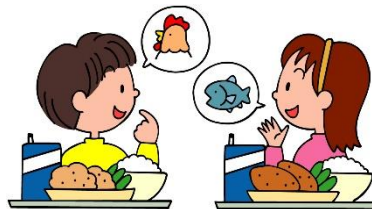
## Bランチ

パン  
牛乳  
さわらの香草焼き  
粉ふきいも  
レタス入り野菜スープ  
ブルーベリーゼリー



全校で **Aランチ 153人**  
**Bランチ 97人**

と、お肉を選ぶ人が多かったです。リザーブ給食は年間3回実施予定です。自分の体の状態や栄養バランスを考えて、食事の選択をできるといいですね。



## 8・9月の給食予定



8月26日(金) **2学期給食開始**  
ごはん・牛乳・若鶏のから揚げ・キャベツの炒め煮・豆腐のみそ汁・いそわかめふりかけ  
※8月25日(木) 始業式の日には給食がありません

9月7日(水) **お月見にちなんで**  
ごはん・牛乳・さけの香りみそかけ・たきあわせ  
月見かまぼこ入りすまし汁



## ★保護者の方へお願い★

給食帽子のゴムが伸びて、きちんと髪の毛を覆った状態でかぶりにくい児童も見られます。夏休みの間に、帽子のゴムがゆるくなっていないか、ご確認をよろしくお願ひします。



# 食品ロス

## について考えよう

7月7日(木)の給食時間に、5年生に「食品ロス」についてのお話しをしました。食品ロスは『まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物』のことです。

- ・好き嫌いや作りすぎで、食べ残したものを
- ・買いすぎや食べずに放置して、賞味期限や消費期限切れになってしまったものを
- ・食べられる部分まで厚くむきすぎた野菜や果物の皮

などが食品ロスとなっています。日本全体で1日に1万7千トンの食品ロスが出ています。

## 食品ロスを減らすために

### 何ができるでしょうか？

今、日本全体で食品ロスを減らしていく様々な取り組みが行われています。一人ひとりができることをしていくことが大切です。

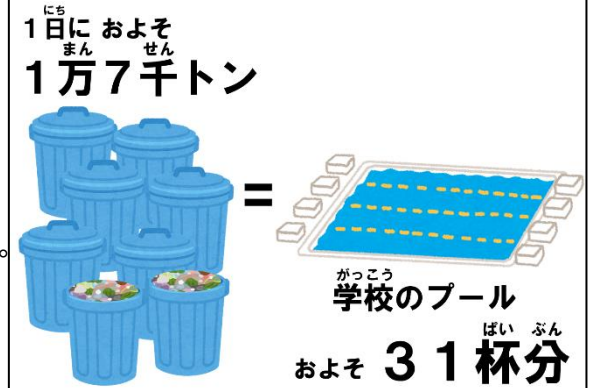


給食時間には・・・

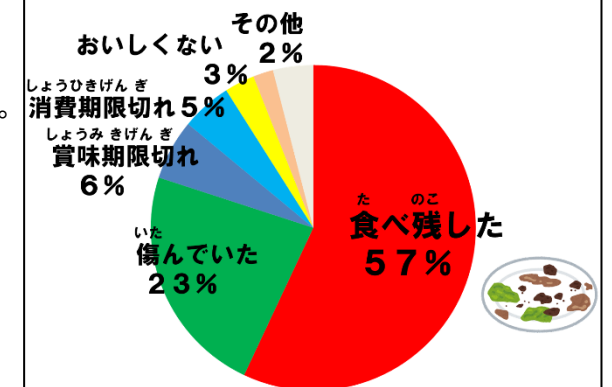
- ・給食の準備を素早くする
- ・食器に食べ残しがついたままにならないように最後まできれいに食べる
- ・好き嫌いをせずに残さず食べる



1日にどれだけの食品ロスが出るの？



まだ食べられる食べ物をなぜ捨てたのですか？



お家では・・・

- ・「買いすぎない」「作りすぎない」
- ・外食で「注文しすぎない」
- ・「食べきる」