

7月給食だより

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。『いつでも、どこでも、だれでも』発症する可能性があり重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

7月7日は、七夕です



七夕には、天の川に橋がかかり、年に一度だけ“おりひめ”と“ひこぼし”が逢うことができる…という伝説があり、天の川やおりひめがつむぐ糸に見立てて、『そうめん』を食べる慣わしがあります。暑い日につるつると、のごしよく食べられるそうめんは、まさにこの季節にピッタリの行事食ですね。



七夕 こんたて

- ごはん
- 星型ハンバーグ
- きゅうりといかの酢のもの
- あまのかわスープ



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

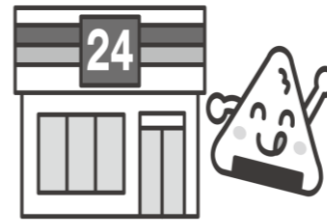


● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p>	<p>果物</p>
----------------------	------------------



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

<p>主食</p> <p>おにぎり、そば、パン</p>	<p>主菜</p> <p>冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵</p>	<p>副菜</p> <p>スープ、サラダ、煮物</p>
------------------------------------	--	------------------------------------

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 + 中華めん (主食) + 卵サンド + パン (主食) + ハム・卵 (主菜) + きゅうり・トマト (副菜)

副菜を追加！

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安	
小学生（低学年/中・高学年）	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

令和6年度 7月学校給食献立表(13回)

島根大学教育学部附属義務教育学校前期課程・附属幼稚園(4回)

ひづけ 日付	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	つか ざいりょう 使う材料とからだでのほたらき					いえ おおな 家で補う 食品
				あか 赤	ち にく 血や肉や 骨を作る食品	き 黄	ちから たいおん 力や体温の もとになる食品	みどり 緑	
1月	ナン	牛乳	キーマカレー かいそうサラダ トマトオムレツ	ぶたにく たまご だいず ひよこまめ かいそうミックス ツナ ぎゅうにゅう	ナン ケチャップ カレールウ あぶら わふうたまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく パセリ ブロッコリー トマト	いも きのこ		
2火	ごはん	牛乳	なすしぎやき ひじきとほうれんそうのサラダ すましじる	とりにく あつあげ みそ ひじき ツナ とうふ たまご しまねのだしっこ とうぼんじゃん ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	なす ピーマン にんじん しょうが ほうれんそう コーン とうがん えのき だいこん	種実 豆類		
3水	コッペ パン	牛乳	てりやきバーガー ミネストローネ	ぶたにく とりにく だいず れんずまめ ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン ノンエッグタルタルソース マカロニ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん トマト にんにく たまねぎ グリーンピース	魚介類 果物		
4木	ごはん	牛乳	ブルコギどんぶり わかめスープ	ぶたにく とうぼんじゃん わかめ たまご ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも いりごま さとう あぶら ごまあぶら ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん しめじ もやし えのき カラピーマン もやし にんにく しょうが にら	小魚 大豆製品		
5金	ごはん	牛乳	ほしがたハンバーグ きゅうりとたこのすもの あまのがわスープ	ぶたにく とりにく たこ いとかもまほこ しらすぼし しまねのだしっこ かんてん わかめ ぎゅうにゅう	ごはん さとう そうめん	きゅうり あおじそ たまねぎ にんじん オクラ にんにく しょうが	いも 肉類		
8月	アップル パン	牛乳	かぼちゃグラタン コーンサラダ スープカレー	ツナ とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	アップルパン じゃがいも こめこ わふうドレッシング カレールウ あぶら	かぼちゃ じゃがいも ブロッコリー たまねぎ にんじん なす アスパラ しょうが にんにく コーン	魚介類 種実		
9火	ごはん	牛乳	エビチリ しおこんぶあえ なつやさいのみそしる	えび ちくわ とうふ とりにく しおふきこんぶ みそ うすあげ とうぼんじゃん ぎゅうにゅう	ごはん ケチャップ いりごま ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	キャベツ モロヘイヤ なす オクラ かぼちゃ あおねぎ にんにく しょうが	きのこ 果物		
10水	(弁当の日)								
11木	ごはん	牛乳	さんまうめに わふうサラダ きりぼしだいこんのみそしる	さんま ちくわ とうふ うすあげ わかめ みそ しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん いりごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ あおねぎ	大豆製品 緑黄色 野菜		
12金	ごはん	牛乳	マーボーどうふ えびとはるさめのちゅうかサラダ パオシユウ	ぶたにく だいず とうふ みそ えび とうぼんじゃん ぎゅうにゅう	ごはん あぶら ラー油 ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう こむぎこ	たまねぎ たけのこ しろねぎ にんにく しいたけ しょうが きゅうり キャベツ カラピーマン にんじん	きのこ 緑黄色 野菜		
16火	ごはん	牛乳	ちくぜんに ひじきとほうれんそうのサラダ キャベツとあげのみそしる	とりにく ひじき ツナ とうふ うすあげ みそ しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら いりごま ノンエッグマヨネーズ さといも こんにやく	にんじん れんこん いんげん たけのこ しいたけ ほうれんそう コーン キャベツ あおねぎ	小魚 大豆製品		
17水	こめこいり うどん	牛乳	ごもくうどん なつとうあえ えだまめととうふのミンチカツ	とりにく うすあげ うすぎりかまほこ かつおぶし なつとう ぎゅうにゅう	こめこいりうどん あぶら	たまねぎ こまつな ごぼう しいたけ しめじ あおねぎ えだまめ ほうれんそう にんじん	大豆製品 緑黄色 野菜		
18木	ごはん	牛乳	なつやさいカレー キャベツとウインナーのサラダ れいとうみかん	ぶたにく ポークウインナー ぎゅうにゅう	ごはん カレールウ あぶら ウスターソース ケチャップ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ かぼちゃ なす オクラ にんじん にんにく コーン キャベツ れいとうみかん	魚介類 乳製品		
19金	ごはん	牛乳	さばホイルまき チンゲンサイのうめおかかあえ あさりのすましじる	さば ちくわ みそ うすあげ しらすぼし かつおぶし とうふ しまねのだしっこ あさり ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう すいとん	チンゲンサイ にんじん うめ あおねぎ	いも 果物		
22月	(弁当の日)								

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

給食の食材紹介 ~醤油~

給食で使っている醤油は、学校近くの石橋町にある森山勇助商店(カネモリ醤油)で作られたものを使用しています。森山勇助商店は、1875年創業の醤油屋さんです。

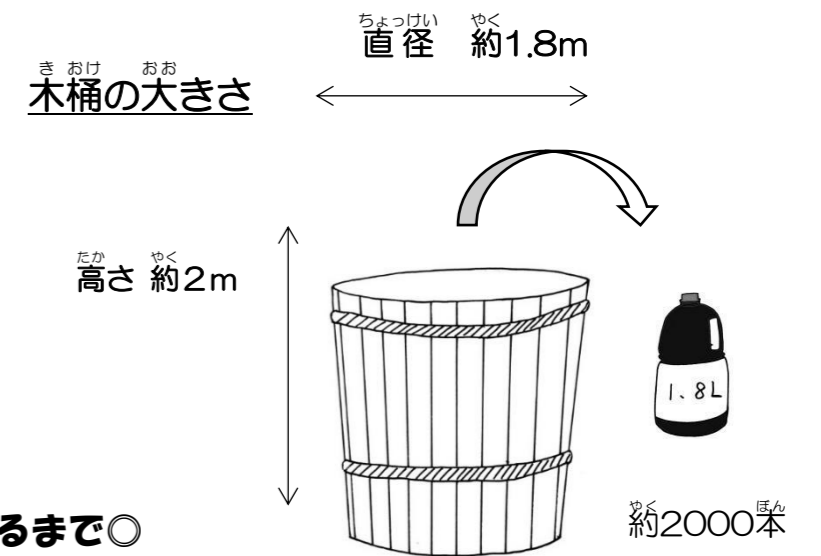
大きな醤油メーカーでは、大型のタンクが主流になっている中、杉の木桶を使い、添加物等を使用しないお醤油を作られています。



木桶醤油の利点は、醤油の発酵に欠かせない微生物の存在です。大型のタンクで作る醤油は、醤油の発酵に必要な微生物を添加して作るのに対し、木桶醤油は、木の表面に目に見えない無数の穴があり、そこに発酵の主役である微生物が住み着いており、長い年月をかけ、オリジナルの生態系を作っています。この木桶に住み着いている微生物のおかげで、大型のタンクでは出せない、独自の味や風味がある醤油が完成します

森山勇助商店には、約100個の木桶があり、1個の木桶から1.8Lのペットボトル約2000本の醤油ができるそうです

石橋町にあるお店では他にも、わたなべ食料品店...毎朝新鮮な野菜や果物を届けてくださっています。



醤油が出来るまで

- ① 蒸した大豆 + 挽いた小麦を混ぜて、3日間 室温で寝かせる → 麴を作る。
- ② 麴に塩水を混ぜながら加え、木桶に入れ、熟成させる。
- ③ 2年間寝かせたものを、機械で絞り、容器に入れられ学校に届られる