

# 7月 給食だより

平成29年6月30日  
新潟大学教育学部附属長岡中学校

夏休みが近付いてきました。暑くて体力を消耗しやすい時期です。給食がない日もバランスのとれた食事を心がけ、おやつを取り方にも気を付けて元気に過ごしましょう。

## 今月の給食目標

### ○ 盛り付けについて考えよう

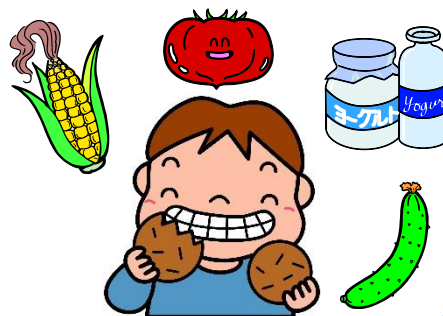
給食当番は、盛り付け量に気を付けるだけでなく、美しい盛り付けも心がけましょう。食器を置く位置にも注意して、より良い配膳を目指しましょう。

## おやつの取り方を考えよう ～気を付けたい3つのポイント～

おやつは食事と食事の間取るもので「間食」ともいい、「1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養を補う」という大切な役割があります。また、楽しみを与えたり疲れた体や心をリラックスさせたりする効果もあります。しかし、好きなものを好きなだけ食べていたのでは、砂糖や油（脂肪）、塩分の取り過ぎになり、健康を害してしまいます。正しいおやつの取り方を身に付けましょう。

### 内容を考えよう

甘いお菓子ばかりがおやつではありません。ビタミンやカルシウムを補える果物や野菜、小魚・乳製品などもおすすめです。甘くて歯につきやすい食べ物は、むし歯になりやすいので、とり過ぎに注意しましょう。歯やあごを丈夫にするために、時々、噛みごたえのある食べ物も取り入れてみましょう。



### 量を決めて食べよう

量と時間を決めずにおやつを食べていると、いつのまにかたくさん食べてしまっていた…なんてことになりかねません。あらかじめ1人分をお皿に取り分けるなどして食べる量を決めておきましょう。甘い飲み物を飲む場合も、コップに分けて量を決めてから飲みましょう。



### 時間を決めて食べよう

おやつの時間を決めることで、めりはりのある生活になり、空腹と満腹のリズムも備わってきます。食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の1～2時間前は、おやつを控えましょう。

だらだら時間を決めずに食べることは、むし歯の原因にもなるので注意しましょう。

おやつは決まった時間に!



# 7月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
<b>3</b> ・ごはん ・鯖の味噌煮 ・即席漬け ・塩鶏汁	<b>4</b> ・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・梅おかかあえ ・かぼちゃの味噌汁	<b>5</b> ・手巻き寿司 (酢飯・手巻きのり 卵焼き・きゅうり ツナマヨコーン) ・そうめん汁 園児なし	<b>6</b> ・ライ麦パン ・はちみつマーガリン ・チーズ入りサラダ ・夏のクラム チャウダー	<b>7</b> ・シーフードドリア (カレー風味ライス・ シーフードソース) ・米粉マカロニサラダ ・七夕ゼリー
熱 796 た 31.3 脂 28.1	熱 832 た 31.0 脂 27.9	熱 793 た 27.3 脂 25.6	熱 796 た 28.6 脂 30.3	熱 837 た 29.5 脂 20.0
ごはん・ごま・油	ごはん・油・片栗粉・米粉	ごはん・そうめん・ふ	パン・マーガリン・じゃがいも	ごはん・バター・米粉マカロニ
鯖・鶏肉・牛乳	鶏肉・かつお節・豆腐・牛乳	のり・卵・ツナ・鶏肉・牛乳	ハム・チーズ・あさり・牛乳	えび・いか・生クリーム・牛乳
キャベツ・きゅうり・もやし ごぼう・にんじん・小松菜	キャベツ・小松菜・もやし かぼちゃ・にんじん・たまねぎ	コーン・きゅうり・にんじん えのきたけ・ねぎ・オクラ	キャベツ・きゅうり・しめじ たまねぎ・にんじん・トマト	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・きゅうり・パセリ
<b>10</b> ・ごはん ・鉄火味噌 ・五目おひたし ・柳川もどき ・冷凍りんご 園児最終日	<b>11</b> ・中華めん ・塩ラーメンスープ ・レバーとポテトの 中華風あえ	<b>12</b> ・ごはん ・太刀魚の塩焼き ・茎わかめともやしの サラダ ・夏豚汁	<b>13</b> ・わかめごはん ・かぼちゃコロッケ ・カリカリきゅうり ・オクラと油揚げの 味噌汁	<b>14</b> ・ごはん ・手作りひじきゆかり ふりかけ ・ゴーヤチャンプルー ・アーサー汁 幼稚園職員最終日
熱 820 た 33.7 脂 19.6	熱 831 た 31.5 脂 20.4	熱 783 た 32.1 脂 27.0	熱 771 た 20.6 脂 21.2	熱 725 た 31.0 脂 24.3
ごはん・油・砂糖	中華めん・油・じゃがいも	ごはん・油・ごま・じゃがいも	ごはん・油・じゃがいも	ごはん・油・ごま・砂糖
大豆・ひじき・豚肉・卵・牛乳	豚肉・なると・豚レバー・牛乳	太刀魚・ハム・豚肉・牛乳	わかめ・油揚げ・牛乳	ひじき・豚肉・卵・牛乳
ほうれんそう・もやし・なす にんじん・たまねぎ・たけのこ	にんじん・きくらげ・キャベツ もやし・にら・チンゲンサイ	もやし・にんじん・なす しめじ・ねぎ	かぼちゃ・きゅうり・コーン なす・オクラ・にんじん	ゴーヤ・もやし・にんじん しめじ
<b>17</b> 海の日 	<b>18</b> ・ごはん ・カレーの竜田揚げ ・ゆかりあえ ・夏のっペ汁	<b>19</b> ・ごまだれ焼肉丼 ・枝豆のじゃこサラダ ・冷凍みかん	<b>20</b> ・パイナップル ・オムレツ ・ラタトゥイユ ・コーンスープ	<b>21</b> ・夏野菜カレー ライス ・フルーツポンチ ・小魚 中学校最終日
熱 755 た 31.3 脂 22.1	熱 747 た 29.1 脂 21.8	熱 779 た 26.4 脂 30.2	熱 913 た 25.9 脂 23.6	
エネルギーのもとになる食品	ごはん・油・砂糖・片栗粉	ごはん・油・ごま・砂糖	パン・油・バター・じゃがいも	ごはん・油・ごま
体をつくるもとになる食品	カレー・鶏肉・ほたて・牛乳	豚肉・ちりめんじゃこ・牛乳	卵・ベーコン・牛乳	鶏肉・かたくちいわし・牛乳
体の調子を整える食品	キャベツ・きゅうり・にんじん 夕顔・しいたけ・ねぎ	キャベツ・きゅうり・枝豆	たまねぎ・なす・ズッキーニ トマト・にんじん・キャベツ	なす・みかん・もも・パイナップル

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)

7月7日に「七夕ゼリー」をつけました。  
 その前にも「七夕」の星空を願って、  
 七夕にちなんだ料理や星型の食べ物を取り入れました。  
 ぜひ、探しながら食べてください。



## 夏の長岡野菜

今月の給食には夏の長岡野菜が登場する予定です。

7月から夏休みにかけて旬を迎える長岡野菜もありますので、  
 給食がない時期にも、ぜひ、ご家庭で味わってみてください。

長岡巾着なす・梨なす・糸うり・ゆうごう  
 かぐらなんばん・ずいき・八石なす



夏休み明けの  
 給食開始は、

8月22日(火)  
 です。

