



7月食育だよ！

NO.4



福山市立駅家西小学校給食室

★七夕の行事食——そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。甲国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、白根の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に負立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



さくべい 索餅

給食では7月7日献立に「そうめん汁」が登場します。

～給食レシピ紹介～

7月の給食に登場するレシピを紹介します。



福山たっぴり豚丼

材料 (4人分)		作り方
豚肉 (薄切り)	220g	① 鍋に油をひいて豚肉を炒める。
たまねぎ (スライス)	1/2個	② ①にたまねぎ、にんじんを入れ、火が通ったらグリーンアスパラガス、しらたきを入れる。
にんじん (せん切り)	小 1/2本	③ Aで味付けをする。
グリーンアスパラガス (3cm幅斜め切り)	2本	④ ごはんに盛り付ける。
しらたき (湯通ししてざく切り)	120g	
油	適宜	
砂糖	おお 大さじ1	アスパラガスは根元から2~3cmを切り落とし、根元の皮を3~5cmほど薄くむくと食感がよくなりますよ。
A みりん	おお 大さじ1	
しょうゆ	おお 大さじ2と1/2	
水	おお 大さじ2	
ごはん	4人分	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

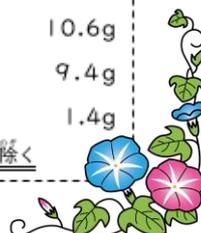
ひとこと Memo

7月1日は福山市の市制施行記念日です。それにちなみ、給食では「福山たっぴり豚丼」を提供しました。グリーンアスパラガスは、福山市の北部(新市町や神辺町)を中心に生産されていて、福山ブランド農産物の一つです。ほのかな甘みとシャキシャキした食感が特徴です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	174kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	9.4g
食塩相当量	1.4g

※ごはんを除く





夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、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。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみよう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

あま 甘くないもの、
カフェインを
みく 含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。

◆食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

