7月分 給食こんだて

にいみ～るHP　にいみ～る紹介動

令和６年

新見市学校給食センター　にいみ～る

月	火	水	木	金

☆☆ チョウザメ ☆☆

★チョウザメはサメではなく、古代魚の一種です。ウロコが「蝶」の形で、見た目がサメに似ていることから、この名前がついています。約3億年前から存在していて、「生きた化石」と呼ばれています。

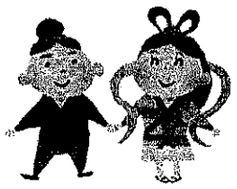
★新見市のMSファームで、チョウザメの卵の「キャビア」を採るために、自然豊かな環境をいかして大事に飼育されています。

☆☆☆ 行事食『七夕』☆☆☆

★七夕には、願いごとを書いた五色の短冊を笹にかざり、畑でとれた季節の野菜をお供えして、収穫を祝っていました。

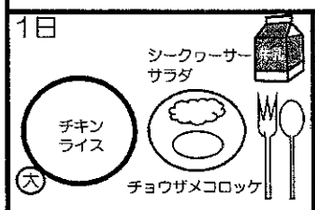
★昔、七夕発祥の地、中国では「索餅」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えして無病息災を願っていました。

それが日本に伝わり、七夕に「そうめん」を食べるようになったといわれています。また、織り姫の「はた織りの糸」や天の川に見立てたという説もあります。



★給食は4日が七夕献立です。

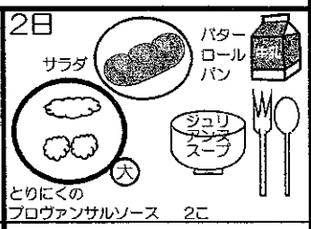
1日



地産地消「にいみの日」

今日は新見市産の米、新見市で飼育されているチョウザメの身が入ったコロッケを使います。

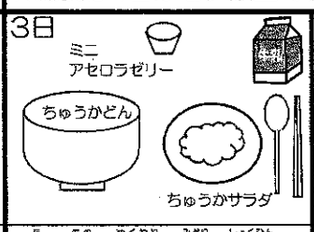
2日



オリ・パラ給食「フランスの料理」

いよいよ今月の26日から8月11日まで、フランスでオリンピックが開催されます。そこで、今日はフランスの料理を紹介します。

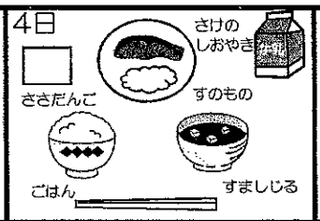
3日



食べ物の役割「緑の食品」

緑の食品の野菜は、体の調子を整えます。野菜を使った料理を1食で2皿くらい、食べるようにしましょう。

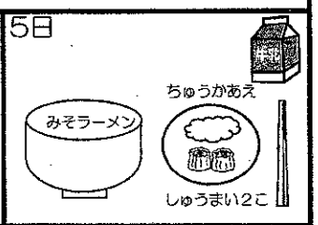
4日



行事食「七夕」

今日は七夕の行事食です。すまし汁には星型をした野菜のオクラや、笹だんごを使います。

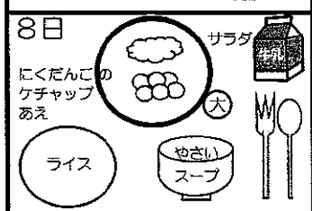
5日



バランスのよい食事のとり方

主食がめん類の場合にも、主菜〈肉、魚、卵料理など〉と副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。

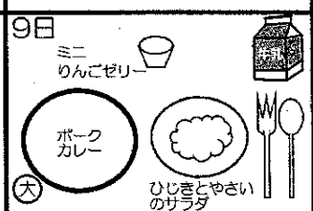
8日



食事のマナー

良い姿勢で食事をすると、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食べましょう。

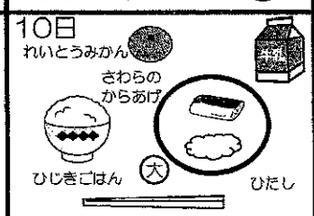
9日



食べ物の役割「黄の食品」

今日の給食の黄の食品は、ごはん、じゃがいも、油、米粉のルウです。エネルギーのもとになります。

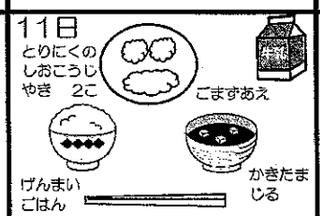
10日



歯と口の健康

丈夫な歯をつくるために、牛乳、乳製品、海そう、小松菜などカルシウムが多い食品を食事に取り入れましょう。

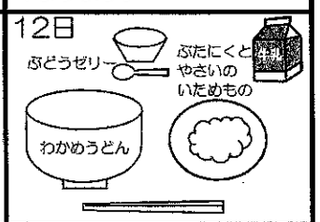
11日



朝食の役割

暑い夏を元気に過ごすためには、1日3食、規則正しく食べることが大切です。朝食をしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。

12日



食べ物の役割「赤の食品」

今日の給食の赤の食品は、豚肉、牛乳、油揚げ、わかめ、かまぼこです。体をつくるもとになります。

☆哲西の米粉パン☆

それぞれの学校で、年2回給食に出ます。

<1回目>

7月2日：

南中・南小

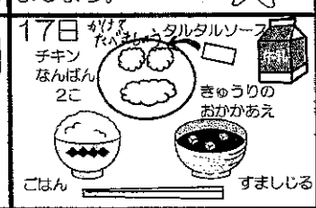
上市小・西方小

16日

食事と感謝

食事ができるまでには、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。

17日



全国味めぐり「宮崎県」

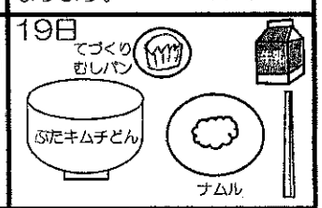
チキン南蛮は宮崎県延岡市が発祥の料理です。昭和30年代に、鶏のから揚げ甘酢づけにタルタルソースをかけ、サラダを添えたのがはじまりです。

18日

生活習慣病予防の食事「青魚」

鯖、鰯、秋刀魚などの背の青い魚は、血液をサラサラにする働きがあります。すすんで食べて病気を予防しましょう。

19日



安全と衛生に気をつけた食事

手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんでていねいに手を洗いましょう。

☆オリ・パラ給食・フランス☆

★鶏肉のプロヴァンサルソース★

プロヴァンサルとは、フランスのプロヴァンスのという意味で、にんにくやトマト、オリーブオイルを使った料理が多いです。給食では、チキンソテーに、にんにくやトマト缶を使って作ったソースをかけます。

★ジュリアンヌスープ★

ジュリアンヌとは、フランス料理で野菜のせん切りという意味です。せん切りにした野菜を使ったスープです。

こまめに水分をとろう！

水分を上手にとり、熱中症に気をつけましょう

のどがかわく前に飲もう！

のどが、かわいたと感じたときは、すでに体の水分は不足ぎみだよ。こまめに水分をとろうね。

一度にたくさん飲むのはやめよう！

一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因になるよ。コップ1ぱいほどを、ひと口ずつゆっくり飲もうね。

水や麦茶で水分をとろう！

ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると、さとう（糖分）のとりすぎになることがあるので、気をつけてね。