

# 令和8年度

# 7、8月 よていこんだてひょう



北方町給食調理場

げつ 月	か 火	すい 水 7/1日	もく 木 2日	きん 金 3日
<b>7月17日は【防災給食】です！</b> 防災給食は、災害時においても安全で栄養バランスの取れた食事を提供することを重視しています。被災時にはライフラインが停止する場合もあるため、救給カレーなどの非常食を活用し、必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミン・ミネラルを確保することが目的です。災害時の食事について、考えるきっかけにしましょう。		ひじきと だいずの もの しろごはん サバの こうみやき かみなりじる	はんげしやう 【半夏生】 ジャーマンポテト タコナゲット コッペパン キャベツのスープ	★れいとうみかん(学園のみ) きりぼしだいこんの いために とりにくの からあげ むぎごはん ぐだくさんみそじる
6日	7日	8日	9日	10日
さつまいもチップス ぶたどんのぐ むぎごはん かぼちゃのみそじる	たなばた 【七夕】 ★たなばた デザート にびたし とうふハンバーグ うどん あまのがわうどんのしる	なすのみそいため とりにくの ねぎしおやき しろごはん とうがんじる	★ヨーグルト(学園のみ) ラタトゥイユ アジフライ コッペパン ポテトスープ	さわ あざみの きんぴら アユのこうみだれ(学園) ホキのこうみだれ(に保) むぎごはん こもどうふのすましじる
13日	14日	15日	16日	17日
かぼちゃの そばろに むぎごはん イワシの しょうがに ぎふみそじる	★やさいゼリー(学園のみ) ピーマンの ちゅうかいため あげぎョーザ (こ保1学園2) ちゅうかめん スタミナラーメンスープ	みえけん きょうどりょうり 【三重県の郷土料理】 つけあわせ とんてき しろごはん そうへいじる	アプリコットジャム ゆでとうもろこし しろみさかなフライ しょくパン ミネストローネ	ぼうさいきゅうしやく 【防災給食】 オムレツ きゅうきゅうカレー ジュリエンスープ

## 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください

<b>な</b> がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
<b>つ</b> め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
<b>す</b> いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
<b>や</b> しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
<b>て</b> きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。
<b>す</b> (進)んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
<b>き</b> そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
<b>み</b> んなで一緒に食べる機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
<b>な</b> つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
<b>に</b> ゅう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

8/27日(木)	28日(金)	31日(月)	【7、8月の旬の食べ物】	【7、8月のふるさと食材】
★スクールヨーグルト(学園のみ) えだまめのしおゆで ハンバーグ パーガーパン トマトスープ	にびたし アジの スパイスやき むぎごはん なすのみそじる	ホイコーロー はるまき むぎごはん ちゅうかスープ	○えだまめ ○とうもろこし ○かぼちゃ ○なす ○アユ ○イワシ ○ピーマン ○トマト ○とうがん ○きゅうり ○アジ	こめ こむぎ きゅうりにゅう ぶたにく ピーマン じゃがいも きゅうり たまねぎ なす トマト ほうれん草 アユ こもどうふ 沢あざみ 

◎牛乳は毎日つきます。  
 ◎こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。  
 ◎都合により、献立を変更する場合があります。  
 ◎★は業者の配送となります。  
 ◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、「学校給食地産地消推進事業」により、県・町・JAグループから補助をうけています。  
 ◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらおうと、農業について学んでもらいたいと考えています。

