



7月 こんだて



こちらのQRコードから毎日の献立の写真や人気のある給食メニューのレシピを見ることができます。

学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループからの助成を受けています。給食で使用している米は、瑞穂市で採れる「ハツシモ」です。野菜などの食材も瑞穂市や岐阜県産のものをごできる限り取り入れていきます。

瑞穂市教育委員会

毎月19日は食育の日

Table with columns: 主食 (Main Dish), 主菜 (Main Course), 副菜・汁物 (Side Dish/Soup), その他 (Others), 使用食材 (Ingredients), エネルギー/塩分 (Energy/Salt). Rows list daily menus from July 1st to 31st.

* のデザートは、業者配送です。空容器等は業者回収です。
* 食材入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

食育だより

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

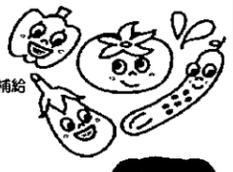
朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



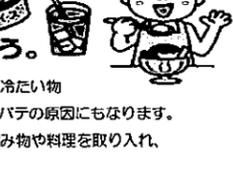
こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



〈今月使用する旬の食材〉
瑞穂市産：米 鮎 柿ジャム じゃが芋 きゅうり 小松菜 玉ねぎ ねぎ
岐阜県産：大豆 豆そ 切り干し大根 枝豆 十六さざげ キャベツ しょうが にんじん
旬の食材：あじ いわし とうもろこし なす ピーマン かぼちゃ とうがん

《7月3日 埼玉県の食育より》
埼玉県では、野菜や畜産物を首都圏に向けて出荷する近郊農業が盛んに行われています。多くの地域では、野菜の栽培が中心ですが、特に盛んなのは、北部の深谷市を中心とした地域で、ねぎや小松菜、ほうれん草、里芋、フロコリーなどの生産では全国で上位を占めています。甘くてやわらかい「深谷ねぎ」は全国的にも有名なブランドのねぎです。

《7月9日 世界の食事 ～南アフリカ～ より》
アフリカ大陸の最南端にある南アフリカは、日本の面積の約3倍の国土をもつ大きな国です。南アフリカは、先住民であるアフリカ人と、アジアやヨーロッパなど多彩な民族の文化が混ざり合った独特の食文化があります。15世紀にポルトガル人が喜望峯に到達してからは、彼らもたらしたトウモロコシが主食に加わり、栽培が始まりました。すりつぶしたトウモロコシで作った「パップ」と呼ばれるお粥は、南アフリカの先住民たちの代表的な料理です。