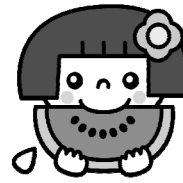


令和6年度

# 7月きゅうしょくだより

あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう  
秋田大学教育文化学部附属小学校



～今月のめあて～ 身の回りをせいけつにして食事をしよう  
・手洗いをしっかり行い、せいけつなみじたくをして準備をする。  
・教室をきれいにせいけつして食事をしよう。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
1	2	3	4	5
ごはん 牛乳 かつおメンチ 煮浸し みそ汁	麦ごはん 牛乳 肉みそ丼 即席漬け 七夕汁	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 温野菜	コッペパン 牛乳 マーマレード 星形コロケ カリフラワーのソテー ミネストローネ	麦ごはん 牛乳 豚の角煮 もやしチャンプルー もずくスープ
8	9	10	11	12
ごはん 牛乳 さばみそ煮 ちくわと野菜の炒め物 みそ汁	麦ごはん 牛乳 いか天ぷら ミニしょうゆ ハムと野菜の炒め物 すまし汁	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツとコーンのソテー	コッペパン 牛乳 りんごジャム さわらフライ ラタウイユ コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 四川風小松菜丼 コーンスープ
15	16	17	18	19
 海の日	麦ごはん 牛乳 しらたきのみそ炒め 豆腐のスープ	麦ごはん 牛乳 マーボー丼 小松菜のスープ	コッペパン 牛乳 パテチョコレート 夏野菜スパゲティ フルーツインゼリー	ごはん 牛乳 いわし生姜煮 鶏肉とメンマの炒め物 みそ汁

今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

・米＝県内産あきたこまち ・牛乳＝秋田(大館) ・肉類＝秋田・青森・岩手

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
キャベツ	茨城 大仙 四ツ小屋 千葉	玉ねぎ	佐賀 兵庫 栃木
にんじん	栃木 青森 埼玉	じゃがいも	茨城 千葉
えのき	新潟	ごぼう	青森 群馬
だいこん	茨城 千葉 神奈川 宮城 山形	もやし	福島
ピーマン	茨城 高知	チンゲン菜	群馬 茨城 能代 四ツ小屋 飯島
にんにく	青森	パプリカ	韓国 オランダ
長ねぎ	茨城 宮城 能代 四ツ小屋	パセリ	宮城 千葉
きゅうり	湯沢 鹿角 大仙 本荘 宮城 岩手	小松菜	茨城 宮城 山形 湯沢 本荘 四ツ小屋
しょうが	高知	にら	栃木
万能ねぎ	宮城	なす	埼玉 群馬

# 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが近づいてきました。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくれるのではないのでしょうか。また、自分で選んで買う機会がある人もいるかもしれませんね。好きなものばかりの食事にならないように、栄養のバランスも考えて選ぶようにしましょう。



## ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物をふくむ）の3つをそろえよう！

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

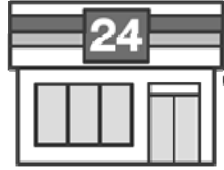
**副菜** (主に体の調子をを整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養のバランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



夏休みは、「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ一杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



## ● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**

おにぎり、そば、パン

+

**主菜**

冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

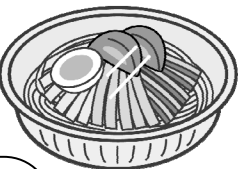
+

**副菜**

スープ、サラダ、煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

### 冷やし中華



中華めん (主食)  
ハム・卵 (主菜)  
きゅうり・トマト (副菜)

### 卵サンド



パン (主食)  
たまご 卵 (主菜)



副菜を追加！

市販のお惣菜は、塩分が多く含まれているものもあります。栄養の成分を確認し、塩分をとり過ぎないようにしましょう。



**1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安**

小学生 (低学年 / 中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満