

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

※ 「※」は、アレルギー対応を実施する品目（乳（飲用乳を除く）、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、まつたけ、ゼラチン、アーモンド）につけています。 ※ 「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。	※ 栄養三色（□○△） ＜食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています＞ □黄色の食品（熱や力のもコラムコラムとなる食品 炭水化物・脂質） ○赤色の食品（血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム） △緑色の食品（体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル）	中学校給食センターホームページでは 毎日の給食献立を掲載しています。 https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc
--	--	---

※ 栄養三色 (□ ○ △)
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>

□黄色の食品(熱や力のもコラムコラムとになる食品 炭水化物・脂)
 ○赤色の食品(血や肉のもことになる食品 たんぱく質・カルシウム)
 △緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

中学校給食センターホームページでは
毎日の給食献立を掲載しています。
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusokuc>



いよいよ夏の暑さが本格的な季節になりました。暑い日が続くので、熱中症に気をつけましょう。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

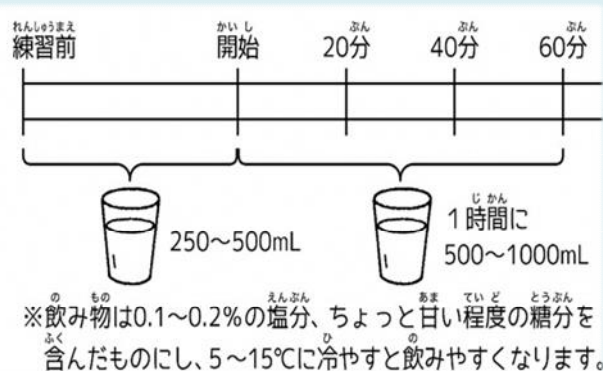
のどがかわく前に

水分補給



のどが渴いてから水分補給をしていると、遅いといわれています。のどが渴いているときは、すでに水分が不足しています。水分はのどが渴く前にこまめに補給しましょう。

例えば、体を動かして遊んだり、運動したりする前は水分補給のタイミングです。体を動かしている最中も20分に1回は水分をとるようにしましょう。



行事食



学校では入学式、運動会、遠足、卒業式などの行事があります。また、地域では昔から行われている祭りなどの行事もあります。このような行事には、その季節や内容にあった行事食があり、それぞれに意味が込められています。わたしたちの生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

	主な行事	主な行事食
1月	お正月	おせち
2月 3日	節分	鯛・恵方巻
3月 3日	桃の節句	ひしもち・ちらしずし
5月 5日	端午の節句	かしわもち・ちまき
7月 7日	七夕	そうめん
9月	十五夜	お月見団子
12月	冬至	かぼちゃ
12月31日	大晦日	年越しそば



7月7日は七夕

七夕は、1年に1度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕にはそうめんを食べて、願いを書いた短冊を笹に飾りましょう。



夏休み、コップ一杯の牛乳を！

牛乳はカルシウムが豊富です。給食では毎日牛乳を飲みますが、夏休みは給食がないので、カルシウムが不足しがちです。牛乳は手軽に摂取できるほか、カルシウムの吸収率が高いという研究結果があります。成長期であるみなさんは、骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、積極的に取り入れましょう。

食物アレルギーがあって飲めない人は、小魚、アサリなどの貝類、小松菜などの青菜を食べて、カルシウムを補給しましょう！



7月献立のねらい

1日：半夏生献立
「さばの塩焼き」
福井県で半夏生の際に食べられます。「はげっしょさば」と呼ばれます。

2日：沖縄献立
「ゴーヤ」
「にんじんしりしり」
暑さに負けない体づくりができるよう沖縄献立にしています。

7日：七夕献立
「たなばた汁」
天の川に見立てたもち麦めんのたなばた汁を提供します。

11日：社会科
「ジュリアンスープ」
「ラタトゥイユ」
社会科で食の変化を学習するのに合わせ、洋食への移り変わりを表現しました。

17日：祇園祭(鱧祭)
「鱧吸い」
生命力の高い鱧を食べ、厳しい夏を乗り切ってほしいと願っています。