



7月の献立から

- 3日 八王子産のとうもろこしを食べます！
7月は他にも、玉ねぎ、じゃがいも、小松菜、大根、にんじん、きゅうり、ズッキーニ、キャベツ、にんにく、かぼちゃ、トマト、ピーマン、なすが八王子産です。
- 7日 七夕献立です。
八王子産の桑の葉粉で色付けした笹の葉揚げと、七夕汁を食べます。七夕汁は、そうめんて天の川、にんじんで短冊、かまぼこで星を表しています。
- 15日 北海道の100年フードに認定されている「小樽あなか焼そば」は、よく焼いた麺と多めの「あん」が特徴です。戦後に誕生し、現在もソウルフードして幅広い世代に愛されています。
- 17日 高月町・滝山町・川口町の3か所の養蜂場で採れたはちみつを使い、はちみつマスタードチキンを作ります。



16日 戦後80年～食事について考えてみよう～

1945年に太平洋戦争が終結してから80年が経ちました。戦争中から暮らしは大きく変わり、現代は食生活も豊かになりました。給食を通して、今の食事と80年前の食事について考えてみましょう。

戦争中の食事

給食では、戦争中の食事をひとつひとつの皿で再現します。現在の1食分の給食は、戦争中の子どもにとっては1日分の食事でした。



お新香

鮭の塩焼き

かてめし

すいとん

※今回再現する食事は、参考資料をもとに作成しました。



和食

『ま・ご・わ・や・さ・し・い』でバランスの良い食事を！ 10日

『まごわやさしい』とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材の頭文字からできた和食の合言葉です。この品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスの摂れた食生活を送ることができます。ぜひご家庭の食事にも取り入れてみましょう！



ま まめ

豆・豆製品



ご ごま

種実類



わ わかめ

などの海藻



や やさい



さ さかな



し しいたけ

きのこ類



い いも



摂り方のポイント

- 今までの食事に足りないものを少しプラス！
…サラダにごまをふる、魚の頻度を増やす
- まずは、毎食1～2品を目標に！
…汁物や炒め物に、海藻、きのこなどを加える
- 冷凍食品や缶詰、乾物も活用！
…冷凍野菜、乾燥わかめや豆の水煮缶など

10日の献立



「まごわやさしい」の7品目すべてをそろえた献立です。食べながらさがしてみ、取り入れるヒントにしてみましょう。

- 鰯のみそ焼き→さ
- ごま和え→ご・ま・や
- 呉汁→ま・や・し・い
- 茎わかめのにんにく炒め→わ



健康

日ごろから減塩を心がけ、薄味に慣れましょう！ 18日



塩分のとりすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わるため注意が必要です。熱中症予防のために、食塩が添加された飲料や塩飴などがありますが、通常の活動では食事からとる塩分で十分とされています。日本では1日の塩分摂取量の目標を男性7.5g未満、女性6.5g未満としていますが、実際に摂取されている平均は男性11g、女性9.3g。塩分を摂りすぎているのが現状です。

【食事や間食の塩分、ひかえていますか？チェック！】

- ラーメンなどのスープ、汁は飲み干さない。
 - ドレッシングをかけすぎない。
 - ケチャップやソースなどはかけずに少しつける。
 - フライドポテトなど塩分の多い間食はひかえめに。
 - ウィナーなどの加工食品は食べすぎない。
- ※味付けされている食品などは調味料を追加せずに食べましょう。

香辛料や薬味を活用しましょう！

こしょう、カレー粉などのスパイス、ハーブ、酢、しょうがやにんにくなどの薬味も使って味を調えたり、旨みたっぷりの出汁やスープを使うことで、塩やしょうゆなど塩分を含む調味料をひかえることができます。

18日の給食では赤魚ににんにく・減塩和え物にかつお節、汁物は削り節の旨みを活用して味を調えました。

