

月	火	水	木	金
<p>暑さにまけずがんばろう!</p> 	<p>8月の献立紹介 旬の食材:レタス、きゅうり、ズッキーニ、なす、キャベツ、スイカ 22日:波田のスイカをカットして出します。 26日:松本でお盆に食べる、切り昆布となすの煮物は郷土食です。</p> <p>切り昆布となすの煮物の作り方動画URLです。 https://youtu.be/aUxbf7nUTw?si=LmUx4ZoZ9WG0yEyp</p>			
<p>郷土食にはこのマークがついています。</p> 	<p>季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。</p> 	<p>かみごたえのある献立にはこのマークがついています。</p> 	<p>21 牛乳 小学校のみ</p> <p>コッペパン オニオンスープ 鶏肉と夏野菜のチーズ焼き フレンチサラダ </p>	<p>22 牛乳 まつもとの日①</p> <p>ごはん 夏野菜カレー  大豆とிரಿಕこのごまがらめ カットスイカ </p>
<p>25 牛乳</p> <p>ごはん 四川スープ マーボー豆腐 もやしのナムル</p>	<p>26 牛乳 まつもとの日②</p> <p>赤しごはん すまし汁  大豆入りかき揚げ 切り昆布となすの煮物</p>	<p>27 牛乳 </p> <p>ごはん ワンタンスープ チンジャオロース ズッキーニの塩昆布あえ</p>	<p>28 牛乳</p> <p>コッペパン (自分で切込を入れてね) 白菜のスープ 焼きフランクフルト キャベツサラダ </p>	<p>29 牛乳 </p> <p>ごはん 玉ねぎのみそ汁  アジフライ  きゅうりの酢の物</p>

都合により献立を変更する場合があります。

食育だより①

給食がない日に不足している人の割合が50%以上いる栄養素は次のうちのどれでしょうか？

- ①たんぱく質 ②カルシウム ③鉄

答えは②のカルシウムです。

調査※の結果、中学生男子の74%、女子の78%が給食がない日はカルシウムが足りていません。

(※R2.2 学校給食摂取基準の策定について(報告))

給食がない日も、牛乳を2本分のもう！

牛乳や乳製品を毎日とって 丈夫な骨をつくらう



ヨーグルト



牛乳





チーズ



スキムミルク

体が大きく成長する小・中学生の時期は、丈夫な骨をつくるために、カルシウムが多く必要になります。この時期はカルシウムが骨に蓄えられる時期ともいわれています。子どもの時にきちんとカルシウムをとることで、おとなになった時に骨折や骨粗しょう症を防ぐことができます。カルシウムの吸収率がよい牛乳や乳製品を毎日とるように心がけましょう。

7月8日は「環境にやさしい給食の日」でした。

無農薬・低農薬の農産物で作る給食でした。

地元の食材を味わったり、この日の給食についての動画を見たりすることで、地域や環境について考えました。



←この日の給食では、長野県産の無農薬・低農薬の農産物として・きゅうり・だいこん・たけのこ・えのきたけ・米・キャベツを使用しました。

「環境にやさしい給食の日」について説明した動画のURLです。です。ご家庭でもぜひご覧ください。(3分26秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=n6W89ZhgS6c>