



7月予定献立表



<給食目標>

夏の食生活と健康について理解し、健康増進に努めよう。

食べる前に自分の食器の
位置を確認しましょう。

No.2

<給食の準備について>

☆必ず手洗いをしてから給食の時間にしましょう

手指のアルコール消毒だけだと、新型コロナウイルス感染症の予防にはなっても、食中毒予防にはなりません。必ず、石けんを使用して手を洗ってから、給食当番さんはさらに手指のアルコール消毒をして、給食準備にとりかかってください。

～効率的な準備のための一工夫～

☆4校時目が終わった後の行動を速やかに！

- 机の上の教科書や筆記用具等を片付けて、給食当番が配膳しやすい状態にしましょう。
- 給食当番さんが優先的に手洗いを行って速やかに給食をとりに行きましょう。

☆4校時目が移動教室の場合

配膳台を給食の状態に移動させ、白衣を給食当番の机の上に準備してから4校時目の教室に移動しましょう。

<食と生活に関するアンケートについて> (要望等の答えを掲載します)

☆パンが出てくる回数が少ない

→給食では、年間でごはんの回数が全体の6～7割になるように献立を考えています。石川中学校の給食では、石川町産のコシヒカリを食べていて、食べる量を維持することによって、地元の農業を守ることにつながっています。主食のことひとつとっても、SDGs（持続可能な開発目標）に関連しています。毎月、給食の回数に応じて、麺は月に1～2回、パンは月に2～5回を目安としています。どんな主食でも、毎日が楽しみだと思ってもらえるような献立を目指していきます。

☆味が薄い（味が濃い時と薄い時がある）

→15日の内容を参考にしてください。福島県では、5人に4人が1日の目標量の食塩摂取量を超えているという調査結果があります。平成27年の人口動態統計によると、福島県は急性心筋梗塞による死亡者がワースト1位、脳梗塞による死亡者が女性でワースト5位、男性でワースト7位であり、その原因の1つに食塩摂取量が多いことが挙げられています。予防のために、是非減塩を心がけ薄味に慣れて欲しいと思います。給食では、旨味や香味、酸味等を活用して工夫し、薄味でも美味しく食べてもらえるよう努めていきます。また、味の差がでないよう、少しずつ均一に改善していきます。

☆時々、かたい野菜がある

→給食では、野菜の茹で具合を確認して和え物にしたり、煮物や汁物では給食時間に程よい堅さになるよう調整したり加熱調理しています。しかし、中には、煮えにくい野菜などもあり、堅めに仕上がったこともありましたが、それぞれの野菜に合わせて調理していきたいと思います。ただし、生徒のみなさんに、よく噛んで食べ欲しくて、あえて堅めに仕上げていることもあります。よく噛むことも意識して食べて欲しいと思います。よく噛むと、肥満予防や虫歯予防に役立ちます。

日	曜	献立	一口メモ
15	木	メロン コーンと枝豆のサラダ ハヤシライス	日本人の死亡原因として上位を占める「がん、心臓病、脳卒中、糖尿病」などの発症には生活習慣が影響していることが分かっています。栄養バランスや食事の量に気をつけたり、薄味を心がけることが予防のひとつになります。濃い味に慣れしまうと味覚の感受性がにぶってしまいます。反対に味覚の感受性が高まると、薄味や素材そのものの味でも満足できるようになり、摂取カロリーや塩分、糖分、脂の摂取量が減り、生活習慣病の予防・改善につながります。細胞は約10日で生まれ変わるため、味覚をきたえることで味覚の感受性を高めることができます。旨味を取り入れる・よく噛んで食べる・いろいろな味を味わうことを意識してみましょう。給食では、みそ汁やすまし汁はだしをとり、野菜本来の旨味、香味野菜の香りなどを生かして薄味を心がけています。
16	金	じゃがいものそぼろ煮 う巻き玉子 ごはん お団子汁	今年は、7月19日から8月6日が夏の土用です。土用とは、季節の変わり目である、立春・立夏・立秋・立冬の前、18日間を言います。夏の土用といえば、丑の日に、うなぎや梅ぼし、牛肉、うどんなどのつく食べ物を食べる習慣が有名ですが、土用の間に「土用餅」と呼ばれる、餅を食べる地域もあります。「食べると、腹わたになる」と言われ、暑い夏をのり切るための、元氣をつける食べ物と考えられたようです。今年の丑の日は7月28日で、夏休み中ですので早めの土用献立として「う巻き玉子」という、うなぎを巻いた玉子焼きと、だんごが入った「だんご汁」を組み合わせてみました。
19	月	キャベツのレモン和え あじのパン粉焼き アツパ クリーム オニオンスープ	今年度第1回目の「朝食について見直そう週間運動」を実施したアンケートの結果、石川中学校の生徒の98.5%が朝食を食べて来ていました。また、そのうち野菜料理を食べて来た人は71.3%、汁物を食べて来た人は54.8%でした。せっかく朝食を食べて来てても、栄養バランスが崩れていると十分に朝食パワーを発揮することができません。汁物を野菜具たくさんにもらうなどの工夫で、野菜もプラスして栄養バランスを整えましょう。
20	火	すいか ひじきサラダ 夏野菜カレー 麦ごはん	今日は1学期の終業式です。休み中に生活リズムをくずす原因になる理由の1つは、夜更かしです。休みだからといって遅くまで起きていると、朝起きられなくなり、朝ごはんも食べられず、夏バテしてしまいます。休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べましょう。栄養バランスの整った食事にも心がけてください。

「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の作品を募集します！

夏休み中も毎日忙しいこととは思いますが、「自分のために」または「家族のために」、お弁当を作って、「ふくしまっ子ごはんコンテスト」に応募しませんか？家庭科で習ったことを生かしたり、自分の家庭の味を取り入れたりして、チャレンジしてみてください。家庭科の課題となっているので、要項をよく確認して取り組みましょう。中学生の部は、次のような注意点があります。

- ①主食は「ごはん」とし、主菜と副菜を組み合わせたお弁当の献立とする
- ②栄養バランスがよく、アイディアに富み、手軽に作れるものとする
- ③材料費は1人分300円以内
- ④冷凍加工食品は使用しない
- ⑤季節の食材や地場産物、地域の伝統料理等も参考にする
- ⑥個人での参加とする