

＊給食だより＊

8月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和5年8月

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。今年の夏休みは、久しぶりに旅行に出かけたり、いろいろな人に会ったりとたくさん活動した人も多いと思います。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。生活リズムの乱れを改善し、夏の疲れをとれるよう生活習慣を整えていきましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB₁は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められています。全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。給食では9月29日にみたらし団子が登場します。



月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



祝 50周年 記念給食

長岡第七小学校50周年のお祝い給食を6年生が考えてくれました。みんなが好きな物、長七小の芝生、長岡京市の特産品、みんなが仲良く楽しく過ごしている様子、全員が同じものを食べられるようになど、様々なことを取り入れながら考えてくれたことだからいいと取り上げて記念給食として実施します。お楽しみに!

長岡京市の特産品を使った
たけのこと野菜のソテー

みんな大好き こはくあげ

芝生の緑をイメージした
しばたんふりかけごはん

長七小の個性と仲の良さを表現した
七人七色スマイルスープ

*イラストはイメージです。

8・9月 こんだてひょう



長岡第七小学校

日 ひ ち	よ う 日	こんだて		期 日 (祝 祭 日)	おもなさいりょう						
					エネルギーのもとになる		からだをつくる		からだのちようしをととのえる		
30	水			ごはん かしのこはくあげ ひじきのソテー みそしる(きやべつ・にんじん)	648 23	こめ こめあぶら	てんぶん さとう	ぎゅうにゅう ひじき	とりにく わかめ	しょうが ホールコーン キャベツ	にんじん にら たまねぎ
31	木			やさしいカレー フルーツのヨーグルトあえ	678 22	こめ こめあぶら こむぎこ	むぎ バター	とりにく こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす かぼちゃ ももかん りんごかん	しょうが にんじん ピーマン セロリ りんごかん
1	金			ツナとコーンのピラフ やきウィンナー きりぼしだいこんとわかめのみそしる みかんのかんづめ	618 24	こめ	さとう	ツナ ウィンナー わかめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ホールコーン たまねぎ	きりぼしだいこん みかかん
4	月			わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも きゅうりのヘルシーソテー	570 18	こめ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう かんでん	ぶたにく	きりぼし きゅうり	にんじん
5	火			あじつけパン なすのシチュー やきとうもろこし	651 24	あじつけパン こめあぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ なす	にんじん とうもろこし
6	水			ちゅうおこわ ゴーヤチャップルー みそしる(じゃがいも)	606 26	こめ ごまあぶら じゃがいも	もちごめ さとう	ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	たけのこ たまねぎ ゴーヤ	にんじん しめじ
7	木			ごはん さばのたつたあげ いとかんてんのスープ	583 23	こめ こめあぶら	てんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーこん	さば	しょうが ちんげんさい にんじん	かんでん きやべつ ほしいたけ
8	金			にくみそどん (ごはん・にくみそ・きやべつ) もやしのスープ	602 22	こめ ごま てんぶん	こめあぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ベーコン	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく ホールコーン	にんじん しょうが きやべつ もやし ねぎ
11	月			げんまいりごはん マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ	588 21	こめ こめあぶら ごま こむぎこ	げんまい さとう てんぶん	ぎゅうにゅう あおのり	ぶたひきにく かたくちいわし	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん ほしいたけ にら
12	火			こがたパン スパゲティミートソース やさしいため	674 26	パン オリーブあぶら	スパゲティ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ぎゅうひきにく	パセリ きやべつ もやし	たまねぎ にんじん にら
13	水			チキンカレー きゅうりのしょうがいため	635 20	こめ こめあぶら バター ごまあぶら さとう	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり	しょうが にんじん りんご
14	木			ごはん やさぎかな(ししゃも) カラフルきんぴら みそしる(かぼちゃ)	692 25	こめ こんにやく	さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーこん わかめ	さんま とうふ	ごぼう ピーマン たまねぎ	にんじん ねぎ
15	金			ごはん ホルモンあげ ひじきのいために やさしいすましじる	630 20	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	ちくわ ひじき わかめ	にんじん きやべつ	たまねぎ えのきだけ
19	火			コッペパン なすのミートグラタン やさしいっぱいスープ	580 24	パン こめあぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーこん	ぎゅうひきにく チーズ	なす パセリ きやべつ	たまねぎ にんじん
20	水			ごはん トピオオのフライ びりからせんい みそしる(きやべつ)	629 25	こめ パンこ ごまあぶら いとこんにやく	こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ	とびうお ぶたにく わかめ	たけのこ にんじん しょうが ねぎ	もやし にら きやべつ
21	木			ごはん はっぼうさい だいずのいそに	597 25	こめ てんぶん	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ きやべつ	たまねぎ ほしいたけ もやし
22	金			ごはん くじらのあますかけ ぶたもやしのため おやこスープ	624 30	こめ こむぎこ じゃがいも	てんぶん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	くじら たまご	しょうが にら にんじん	もやし ほうれんそう
25	月			わかめごはん じゃがいものあんかけ きやべつツナのソテー	609 18	こめ じゃがいも さとう てんぶん	むぎ こめあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたひきにく	しょうが にんじん ピーマン にら	たまねぎ ほしいたけ きやべつ
26	火			バターパン ポークビーンズ もやしとツナのソテー	679 26	バターパン こめあぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ツナ	たまねぎ もやし	にんじん
27	水			ドライカレー ワンタンスープ	596 22	こめ こめあぶら ごまあぶら	むぎ ワンタンのかわ	ひよこめめ ぎゅうにゅう	ぎゅうひきにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが ほしいたけ	ピーマン にんにく たけのこ もやし きやべつ ねぎ
28	木			ごはん さんまのつつに なつやさしいのしろみそだれ かきたまじる	606 23	こめ てんぶん ごま	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	さんま たまご	かぼちゃ さやいんげん ねぎ	なす にんじん
29	金			きのこぶたどん はりはりキムチ みたらしだんご	697 24	こめ こめあぶら ごま しらたまご	こんにやく さとう しょうしんこ てんぶん	ぶたにく しらすぼし	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほしいたけ にんにく きりぼしだいこん	ねぎ しめじ しょうが はくさいキムチ
30	土			しばんふりかけごはん かしのこはくあげ たけのことやさしいソテー なになんないろスマイルスープ	698 25	こめ こめあぶら オリーブあぶら	てんぶん こめあぶら じゃがいも	しらすぼし とりにく	ぎゅうにゅう ベーコン	こまつな きやべつ たけのこ たまねぎ	しょうが にんじん もやし パセリ ホールコーン

～8. 9月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供 (財) 京都府学校給食会)～ *産地は入荷の関係で予告なく変更することがあります。ご了承ください。

米 京都(キヌヒカリ) 麦 福井 玄米 北海道他 牛乳 京都	牛肉 北海道他 豚肉 愛知他 鶏肉 京都 鶏卵 京都 くら 北西太平洋	とびうお 京都 さば 京都他 きびなご 長崎 しらすぼし 国内産 えび ミャンマー ホキ ニュージーランド	地元産(長岡京市産) なす	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・とうもろこし ねぎ・ほうれん草・小松菜・きゅうり セロリ パセリ 生姜 にんにく	北海道他 京都他 静岡他 香川 高知 青森	ピーマン たけのこ ゴーヤ キヤベツ キムチ しめじ	高知他 京都 長崎他 群馬他 滋賀他 福岡他
---	---	--	------------------	---	--------------------------------------	---	---------------------------------------

