



Table with columns for Day, Meal, Dish Name, Ingredients, Energy, Protein, Fat, and Carbohydrates. Rows include meals like 'むぎごはん', 'コッパン', and 'ナン' with various soups and side dishes.

◆おしらせ◆

INC長野ケーブルテレビの「データ放送」と「スマートフォン」で、給食の献立と給食センターだよりを見ることができます。当日の献立は、その日の12時頃掲載されます。ぜひご活用下さい。

◆データ放送

チャンネルINC (地上11ch) 視聴中に『リモコンのDボタン』を押してください。



◆スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

★アプリインストール方法★ iOS端末 (iPhone、iPad等) は「APP Store」から Android端末は「Playストア」から 「INCながのインフォ」と検索または二次元コードからアクセスして下さい。



《二次元コード》



学校給食の魅力を発信する

Instagram 開設しました!

名前: [公式] 長野市の学校給食  
ユーザー名: naganoshi\_gakkoukyushoku

QRコードを読み込むか、名前で検索をしていただき、フォローをお願いいたします。

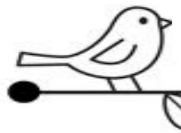


ホームページはこちらです。

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

7月

# 食育だより



今月の  
目標

## 暑さに負けない食事をしよう

### 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてくださいね。

### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

**ビタミンB1** 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など  
**ビタミンC** 野菜、果物、いも類など

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### 七夕の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。



## 食べて学ぼう!世界の食文化!



2021年度まで行っていた「オリバラ食べ歩きツアー」を継承して、昨年度から行っている「食べて学ぼう!世界の食文化!」。今回はデンマークの「エーブルフラシュク」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

\*次回は11月に韓国を行う予定です。

「エーブルフラシュク」とは、エーブルは「りんご」、フラシュクは「豚肉」という意味です。豚バラ肉やベーコンを厚切りにして表面がカリカリになるまで焼き、りんごのソテーを合わせたデンマークの家庭料理です。今回は給食風にアレンジしました。

### デンマークってどんな国?



・首都:コペンハーゲン(ヨーロッパ北部に位置し、デンマーク出身の童話作家アンデルセンの「人魚姫」をモチーフにした人魚姫の像があります。)

・面積:約4.3万平方km

(日本の九州地方くらいの大きさです。)

・人口:約581万人(長野県の人口の約3倍です。)

数々の宮殿や古い建物が並ぶ美しい国です。平坦な海と大地に囲まれ、酪農業、養豚が盛んで乳製品や豚肉を使用した料理が多くあります。7月に世界水泳選手権が福岡県で開催されるため、長野市のアクアウィングで合宿を行うそうです。選手に会えるといいですね!



### 給食メニューの紹介

### ～エーブルフラシュク～



#### 材料 (4人分)

- 豚肩ロース 50g 4切
- 焼き油 少々
- 玉ねぎ 25g
- にんにく ひとかけ
- すりおろしりんご 20g
- みじんぎりりんご 16g
- 赤ワイン 小さじ2/3
- しょうゆ 小さじ1と2/3
- 塩 少々
- 酢 小さじ1/3
- ケチャップ 大さじ2/3
- 水 大さじ2と1/3
- でん粉 小さじ1/5

#### 作り方

- 玉ねぎ、にんにくはみじん切りまたはすりおろす。りんごは、すりおろしとみじん切りにする。
- ソースの材料を加熱する。
- 豚肉を色よく焼く。
- 焼いた豚肉の上に②をかける。

パンのおかずにはいかがですか?



\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。