



日曜	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく	
	しゅしよく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		脂質 (g) 食塩相当量 (g)
21 月	わかめごはん 		かぼちゃのみそしる とりつくねのうめソースがけ モロッコいんげんのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ・みそ とりにく・おから	たまねぎ・かぼちゃ・ごぼう あおじそ・えのきごおり・うめ モロッコいんげん・きゃべつ コーン・にんじん・しょうが	わかめごはん さとう・ごま パンこ・でんぶん ドレッシング	エネルギー 622 たんぱく質 25.9	脂質 16.1 食塩相当量 3.9	
22 火	コッパン 		もずくのスープ ミートボールと やさいのあまずいため はちみつ	ぎゅうにゅう かまぼこ もずく にくだんご	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい しょうが・たけのこ ピーマン・あかピーマン	コッパン あぶら・さとう でんぶん・はちみつ	エネルギー 659 たんぱく質 24.8	脂質 20.0 食塩相当量 3.5	はちみつ
23 水	むぎごはん 		なつやさいかレー ころころきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく・しょうが・なす たまねぎ・すりおろしりんご コーン・トマト・あかピーマン かぼちゃ・ズッキーニ・きゅうり	むぎごはん あぶら・さとう	エネルギー 574 たんぱく質 22.4	脂質 13.4 食塩相当量 2.1	
24 木	むぎごはん 		チキンフォースープ チンジャオロース	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりにく	しょうが・セロリー・もやし たまねぎ・みずな・ピーマン にんにく・たけのこ あかピーマン・きピーマン	むぎごはん あぶら・さとう でんぶん・こめこめん	エネルギー 570 たんぱく質 27.9	脂質 14.6 食塩相当量 1.4	
25 金	コッパン 		レタスのスープ なすのミートスパゲッティ ももゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・しろしめじ レタス・にんにく・なす ピーマン・トマト	コッパン スパゲッティ オリーブゆ ゼリー	エネルギー 612 たんぱく質 25.8	脂質 15.8 食塩相当量 2.6	ももゼリー ぎょうしゃはいそう
28 月	むぎごはん 		にくだんごのスープ あいさつコロッケ つぼづけあえ ソース・おかかふりかけ	ぎゅうにゅう にくだんご おかかふりかけ	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり つぼづけ	むぎごはん あぶら ポテトコロッケ	エネルギー 611 たんぱく質 18.7	脂質 18.6 食塩相当量 2.7	ソース クラス1ぼん おかかふりかけ
29 火	コッパン 		《しのいにしちゅうがっこうおたのしみこんだて》 ABCスープ・ポテトサラダ とりにくのからあげ ノンエッグマヨネーズ・パインゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゅうり・コーン しょうが・にんにく	コッパン・ゼリー マカロニ・あぶら でんぶん・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 711 たんぱく質 32.1	脂質 24.4 食塩相当量 2.8	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん パインゼリー ぎょうしゃはいそう
30 水	むぎごはん 		なつやさいのとんじる ハガツオのカレーマヨソース もろきゅう もろみみそ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ ハガツオ(さかな) ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん コーン・ズッキーニ なす・レモンかじゅう きゅうり・にんにく	むぎごはん こんにゃく・あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 600 たんぱく質 31.1	脂質 18.8 食塩相当量 1.9	もろみみそ
31 木	むぎごはん 		とうがんのキムチスープ やきにく あおじそふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが・たまねぎ・にんにく にんじん・はくさいキムチ とうがん・にら・きゃべつ きゅうり・あおじそ	むぎごはん しらたき・さとう あぶら	エネルギー 564 たんぱく質 29.6	脂質 16.0 食塩相当量 1.9	

もも おうさま
桃の王様
ながの たから
長野の宝

かわ なか しま はく とう
川中島白桃

わたしが住む長野に、当たり前のようにある桃。実は、この桃、すごいって知ってました!?

この桃すごい! その1
「名前に「川中島」とついている!」
今から約60年前、川中島町に住む池田正元さんが川中島白桃を発見しました。池田さんはこの品種を独り占めせずに、他の人たちにも広めました。今では、全国で『川中島白桃』が栽培されています。

この桃すごい! その2
「貴重な桃!」
おいしくて、他の桃に比べて日持ちが良い『川中島白桃』は、贈答品として最適! 東京や大阪のお店でも手に入れる事が難しいといわれる貴重な桃です。



JAグリーン長野では糖度が13度以上の川中島白桃を『輝々(キラキラ)桃』として販売しているそうです。



8月の給食に出る桃ゼリーは、主に川中島の桃が使われています!

給食に桃を出すことは難しいですが、旬の郷土の味をお家で食べられるといいですね。

資料協力: JAグリーン長野

剪定作業
(1月中旬～2月下旬)
冬に行い、木の形を整えます。

受粉作業
(4月中旬～下旬)
桃の花の開花に合わせて花粉をつけます。

摘果
(5月中旬～6月上旬)
良質な実を生産するために、小さいうちに間引きします。

袋かけ
(6月中旬～7月上旬)
袋が病気や害虫、強い日の光から桃を守ってくれます。

袋はずし
(8月上旬～中旬)
袋の中の桃は青白いまま。袋を外すと1週間ほどで赤く色がつきます。

収穫
8月中下旬からわずか10日間程度の貴重で贅沢な『旬』。農家さんは桃の収穫で大忙しです。

食育だより 8月



今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

長い夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを大切に生活を送って、元気で爽やかな夏休みにしてください。そして、休み明けには、楽しい出来事や、がんばった様子をたくさん話せるといいですね。

「なつやすみ」・5つの注意！

給食のない夏休み。いつもにも増して、栄養バランスのとれた食事にしましょう。暑い夏は食品の衛生管理にも十分気をつけてください。



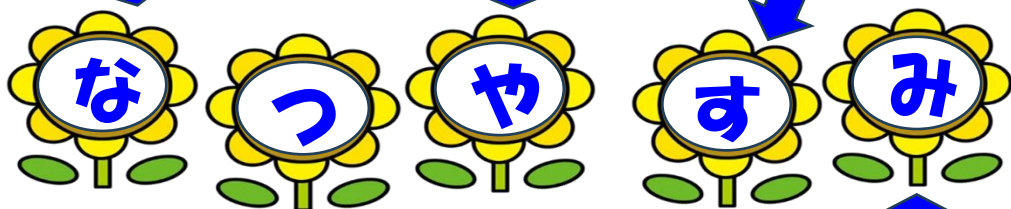
生ものの管理をしっかり。肉の生焼けにも注意しましょう。



野菜を毎日食べる。旬の美味しい夏野菜をたくさん食べましょう！



水分補給を忘れずに！のどが渇く前に水や麦茶などをこまめにとりましょう。



冷たいものを取り過ぎないで、おやつは時間を決めて食べよう！



見守って、チャレンジさせて！一緒に作ったり、食卓を囲んだりすることは、『食』への関心を高め、大切なふれあいの場となります。生活力アップにもつながりますね。



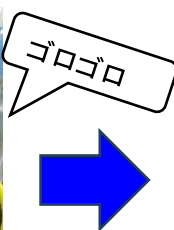
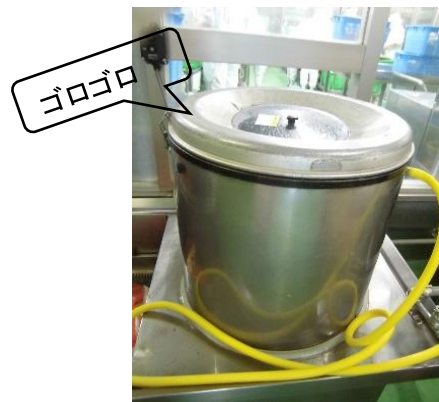
子どもの食事状況調査などをみると、休日はカルシウムの摂取量が低くなっています。これは、休日には給食がないため、牛乳などの摂取量が減ることが大きな原因のひとつと考えられます。牛乳は熱中症予防にも効果的と言われています。休みの日にも牛乳を飲むように心がけましょう。



これは何でしょう？

第1問

洗濯機みたいに中がクルクル回ります。その時、中からはゴロゴロという大きな音が…！



正解は…

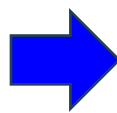
球根皮むき器！

じゃが芋などの皮をむく機械です。

じゃが芋の芽の部分、調理員さんが1個1個取ってくれます。

第2問

安全確認のために使っているよ。全国的にみても、長野市の給食センターくらいにしかないんだよ。



正解は… **金属探知機！**



一番大切なのは、自分で確認すること。目を皿のようにして食材の確認をし、使うようにしています。

第3問

体温計みたいな形をしているけど…



正解は…

塩分濃度計！

味が濃くなり過ぎないように、毎日確認しています。



他にもいろいろな機械や道具を使って給食を作っています。給食センターでは、子どもたちの社会見学、保護者の方の視察・試食を受け付けています。ぜひ、給食センターにおいでください！



◆保護者の皆様へ◆ 夏休み前後の給食について

以前差し上げた通知のとおり、夏休みとその前後の期間に、調理場にある連続式揚げ物機の入替工事を行います。そのため、副食(おかず)を3品から2品に変更させていただく期間があります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。