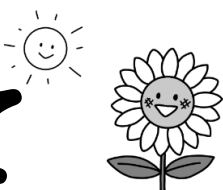


令和7年

益田の食育
キャラクター
まろピー



7がつこんだて



益田市教育委員会



●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

食品の3つのはたらき

赤（あか）・・・ちやにくやほねになるしよくひん
緑（みどり）・・・からだのちようしをととのえるしよくひん
黄（き）・・・ねつやちからになるしよくひん



夏の食生活のポイント

1日3食しっかりと

1日3回の食事で、体のリズムを整えましょう。
1日のはじまりとなる朝ごはんは、特に重要です！

こまめな水分補給

外で遊んだ日、スポーツをした日はもちろん、気温が高い日には汗をかいてないと思っても、こまめに水分をとりましょう。



冷たい食べ物のとりすぎに注意

冷たい食べ物をとりすぎると、
☑ 消化機能が落ちる
☑ 血液のめぐりが悪くなる
☑ 免疫力が下がる
などのリスクがあります。

旬の食材を食べよう

夏に旬をおかえる夏野菜！
太陽の光をたっぷり浴びて、栄養も水分もたっぷりです♪



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
7月1日は半夏生！ 半夏生とは雑穀のひとつで、夏至から数えて11日目にあたる日をいいます。梅雨明け前のこの時期には、半夏生の葉が白くなって花が咲き、夏の訪れを感じさせてくれます。 半夏生の日には、農作業の労をねぎらい、豊作と健康を祈願して行事食が食べられます。 たこ…関西地方で半夏生の日によく食べられます。たこの足のようにな、お米の稲が地面にしっかりと根を張りますように、という願いが込められています。 さば…福井県では田植えを終えた人々が、栄養たっぷりのさばを食べることで、つかれた体を癒す習慣があります。	1 半夏生 たこのごまずみそあえ さばのしおやき おぎごはん さわにわん	2 ひじきのサラダ きびなごのからあげ おぎごはん ●はっぼうさい	3 世界の味めぐり（シンガポール） ユーシェンふうサラダ シンガポールチキンライス（チキン） シンガポールチキンライス（ライス） ラクサ ココナッツとえびのこめこめん	4 きゅうりのしおこんぶづけ いわしのうめに ごはん ぶたにくとやさいのみそしる
エネルギー 小 604 kcal 中 741 kcal かていておぎなたいもの いもるい	エネルギー 小 635 kcal 中 789 kcal かていておぎなたいもの いろいろすいやさい	エネルギー 小 647 kcal 中 810 kcal かていておぎなたいもの こざかな	エネルギー 小 601 kcal 中 724 kcal かていておぎなたいもの しゅじつるい	エネルギー 小 627 kcal 中 770 kcal かていておぎなたいもの かいそう
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
ぎゅうにゅう さば たこ わかめ みそ ぶたにく	きゅうり にんじん もやし えのき たまねぎ ほししいたけ ねぎ ごぼう	ぎゅうにゅう きまづな たまねぎ キャベツ ねぎ きびなご いか ひじき しょうが チキンハム ぶたにく	ぎゅうにゅう レモンかじゅう むらさきキャベツ キャベツ たまねぎ かたくりこ あぶら きゅうり こまつな アーモンド はちみつ にんじん もやし にんにく ココナッツミルク	ぎゅうにゅう うめ ねぎ いわし キャベツ こんぶ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう
7 あまのがわ そうめん とうもろこし ごはん しろみざかなの なつやさい あんかけ ほしがた なるとの すましじる	8 保幼小中連携献立 きゅうりのうめあえ ぶたキムチ おぎごはん なすとあぶらあげの みそしる	9 教えて！人気メニュー（常盤乳児園） ●パンサンスー なすのにくみそ あんかけどんのぐ おぎごはん ズッキーニの スープ うらめんに レシピが のってます！	10 なっとう あえ ごはん たちうおの あげに なめこじる	11 カラフル じゃこピーマン まめまめ バーグ ごはん ごぼうだんごの すましじる
エネルギー 小 626 kcal 中 776 kcal かていておぎなたいもの いろいろこいやさい	エネルギー 小 626 kcal 中 776 kcal かていておぎなたいもの いろいろこいやさい	エネルギー 小 679 kcal 中 839 kcal かていておぎなたいもの くだもの	エネルギー 小 618 kcal 中 768 kcal かていておぎなたいもの きのこるい	エネルギー 小 664 kcal 中 812 kcal かていておぎなたいもの いろいろすいやさい
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
ぎゅうにゅう ホキ チキンハム なると とうふ	とうもろこし ピーマン みょうが かたくりこ あぶら たまねぎ にんじん パブリカ えのき オクラ ねぎ きゅうり	ぎゅうにゅう しょうが にんじん はくさいキムチ キャベツ うめ ちくわ かつおぶし あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう しょうが にんじん にんにく キャベツ なす ズッキーニ たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり	ぎゅうにゅう しょうが にんじん はくさいキムチ キャベツ うめ ちくわ かつおぶし あぶらあげ わかめ
14 人気メニューリレー（柿木調理場） こまつなと チーズの のりじゃこあえ ごはん とりにくの レモンソース さけの みそしる	15 チョコ クリーム ジャーマン ポテト ぶたにくの こうそうやき コッペパン とりにくと なすの トマトに	16 ねばねば サラダ ホキフライ おぎごはん ●ピリから たまごスープ	17 益田の食育の日献立 ぶどう (2つづ) ごはん カラフルやさいの ツナサラダ なつやさい カレー	18 そうめんうりの もみのりサラダ ごはん とりとなすの あげびたし オクラとおふの みそしる
エネルギー 小 685 kcal 中 853 kcal かていておぎなたいもの かいそう	エネルギー 小 611 kcal 中 746 kcal かていておぎなたいもの まめるい	エネルギー 小 632 kcal 中 774 kcal かていておぎなたいもの こざかな	エネルギー 小 611 kcal 中 757 kcal かていておぎなたいもの さかなりようり	エネルギー 小 664 kcal 中 812 kcal かていておぎなたいもの いろいろすいやさい
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ のり ちりめん さけ	レモンかじゅう こまつな キャベツ にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう たまねぎ トマト ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ トマト ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ トマト ぶたにく ベーコン とりにく

7月7日は七夕 ☆

七夕のお話

七夕はもともと、中国から伝わってきた行事です。
牛使いの彦星と、機織りが上手だった織姫。
二人はめでたく夫婦になりましたが、結婚してからは仲が良すぎて、働きませんでした。
そんな様子を見た織姫の父が怒り、2人を引き離します。2人は悲しみに暮れましたが、7月7日の夜空にかかる天の川を渡り、1年に一度だけ会うことを許されました。



～今年の七夕献立のお品書き～

- ☆とうもろこしごはん
└ 満点の星空をイメージしています
- ☆白身魚の夏野菜あんかけ
- ☆天の川そうめん
└ そうめんやオクラを天の川に見立てました
- ☆星型なるとのすまし汁
- ☆七夕ゼリー

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。
市のHP⇒ <https://www.city.masuda.lg.jp/>
子育て・教育＞教育＞学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場



※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。

世界の味めぐり献立：シンガポール（3日）

今月は、7月11日～8月3日に「世界水泳選手権」が開催されるシンガポールを紹介します。



☆シンガポールチキンライス

チキンのだしで炊いたごはん、蒸し鶏とタレをトッピングした、シンガポールの国民食です。にんにくやしょうがの味が効いていて、暑い日でもしっかりごはんが食べられます。

☆ユーシェン（魚生）風サラダ

ユーシェンとは、旧正月に食べられている、魚や野菜、種実などを混ぜ合わせて食べる前菜です。それぞれの食材には意味があり、例えば魚は「1年を通して裕福に」、にんじんは「幸運」、ごまは「商売 繁盛」などの願いが込められています。

☆ラクサ

えびでだしをとり、香辛料でスパイシーに、そしてココナッツでコクを出したスープが特徴的な、米粉めん「クイッティオ」が入った麺料理です。

飲み物の砂糖の量に気をつけましょう！

暑いと、つい飲んでしまう甘いジュースやスポーツドリンク。
1本に、どのくらい砂糖が入っているか、知っていますか？
冷たいことで甘さを感じにくく、想像以上に砂糖が入っているかもしれません。
運動するとき以外の水分補給は、水やお茶がおすすめです。

スティックシュガー1本3グラムとすると…

水・お茶（無糖）	エナジードリンク（350mL）
0本	15本
炭酸飲料（500mL）	スポーツドリンク（500mL）
20本	10本
清涼飲料水（500mL）	オレンジジュース（500mL）
15本	14本

参考：文科省「食品成分データベース」

甘い飲み物の飲みすぎには注意しましょう！