

給食だより

令和6年7月

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

もうすぐ夏休みですね。お友だちと遊ぶ・家族で旅行に行く・宿題をする、などすでに計画をたてている人もいるかもしれません。お出かけが増えると外食の機会も増えて栄養バランスが崩れがちになります。栄養がとれていないと暑さと相まって夏バテしてしまい、なおさら食事をするのがきちんとできなくなってしまいます。この給食だよりを参考にしてしっかり栄養をとり、元気に楽しい夏休みをすごしてくださいね。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

● コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食
おにぎり、そば、パン

主菜
冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

副菜
スープ、サラダ、煮物

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 (主食・主菜・副菜)
卵サンド (主菜)
パン (主食)
卵 (主菜)

きゅうり・トマト (副菜)

➡ 副菜を追加!

★裏面には「七夕3折クイズ」があります。挑戦してみてくださいね!

たな ばた

七夕 3 択 クイズ

Q1 ねん いち ど たなばた よる あま がわ あ ひこほし
年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？

- ① かくやひめ
- ② おりひめ
- ③ シンデレラ

Q2 さざ は ねが か かみ おな き かつ
笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？

- ① かくぎ 角切り
- ② わぎ 輪切り
- ③ たんざくぎ 短冊切り

Q3 たなばた りょうり つか き くち ほしがた や さい
七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？

- ① ピーマン
- ② オクラ
- ③ ゴーヤ

Q4 あま がわ いと み た た なに
天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？

- ① こむぎ 小麦
- ② そば
- ③ こんにゃく

Q5 つか え ひめけん きょう どりょうり
そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？

- ① なすそうめん
- ② あぶら 油そうめん
- ③ たい 鯛そうめん

①=② ②=③ ③=① ④=①(小麦粉と水、塩などで作る) ⑤=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの際に食べられる) ①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理

こたえ