

日 (曜)	献立	食品群						栄養価
		1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 脳の良いエネルギー源	
11 (木)	飲み物 牛乳		牛乳					エネルギー - 796kcal
	主食 ご飯					米		タンパク 35.2g
	主菜 タチウオの和風ソース	たちうお		こねぎ	しょうが えのきたけ だいこん	片栗粉 さとう	なたね油	脂質 31.4g
	副菜 キャベツの味噌いため	ぶた		にんじんピーマン	玉ねぎ たけのこ キャベツ	さとう ぐず粉	なたね油 ごま油	塩分 2.4g
	汁物 かき玉汁	卵 とろろ かつお節	わかめ こんぶ	にんじん みつば	ねぎ	ぐず粉		
12 (金)	飲み物 牛乳		牛乳					エネルギー - 873kcal
	主食 麦ご飯					米 麦		タンパク 30.8g
	主菜 ボークカレー	ぶた	ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油	脂質 24.1g
	副菜 キャベツとコーンのソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ しめじ コーン		オリーブ油	塩分 3.5g
	デザート シュワシュワゼリー		ゼリーのもと		レモン みかん	さとう サイダー		
16 (火)	飲み物 牛乳		牛乳					エネルギー - 741kcal
	主食 麦ご飯					米 麦		タンパク 30.8g
	主菜 中華丼(具)	ぶた いか うずら卵		にんじん いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ほうさい きくらげ	ぐず粉	なたね油 ごま油	脂質 18.8g
	副菜 やさいいため	ぶた		にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ		なたね油 ごま油	塩分 4.1g
	デザート フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん もも パイン バナナ	さとう はちみつ		
17 (水)	飲み物 牛乳		牛乳					エネルギー - 650kcal
	主食 ご飯					米		タンパク 35.0g
	主菜 チキンのてりやき	とり			しょうが			脂質 15.1g
	副菜 うりの浅漬け				だいこん きゅうり はぐらうり			塩分 2.3g
	汁物 いなかじる	油あげ とろろ かつお節		にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく		給食最終日
デザート フローズンゼリー		ゼリー						

7月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	762
タンパク質	(g)	33.4
脂質	(g)	24.5
塩分	(g)	2.9

千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

- 1 日時 令和6年7月29日(月)
受付:13時00分 研究発表会:13時15分から16時45分
- 2 場所 市川教育会館 多目的ホール
- 3 内容
- ・各班経過報告
 - ・研究発表『ICT機器を活用した食育
～有効な指導方法の構築を目指して～』
富美浜小学校 栄養教諭 田所 理紗
市川小学校 学校栄養職員 白井 綾
 - ・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
 - ・講演「未来の食育をにう新しい取り組み
～タブレット端末でできる便利な使い方～」
 - ・講師 市川市立塩焼小学校 教諭 宇山 由則 先生
市川市立鬼高小学校 教諭 江幡 敬兵 先生

申し込み 参加希望の方は、7月16日(火)までに各学校教頭までご連絡下さい。

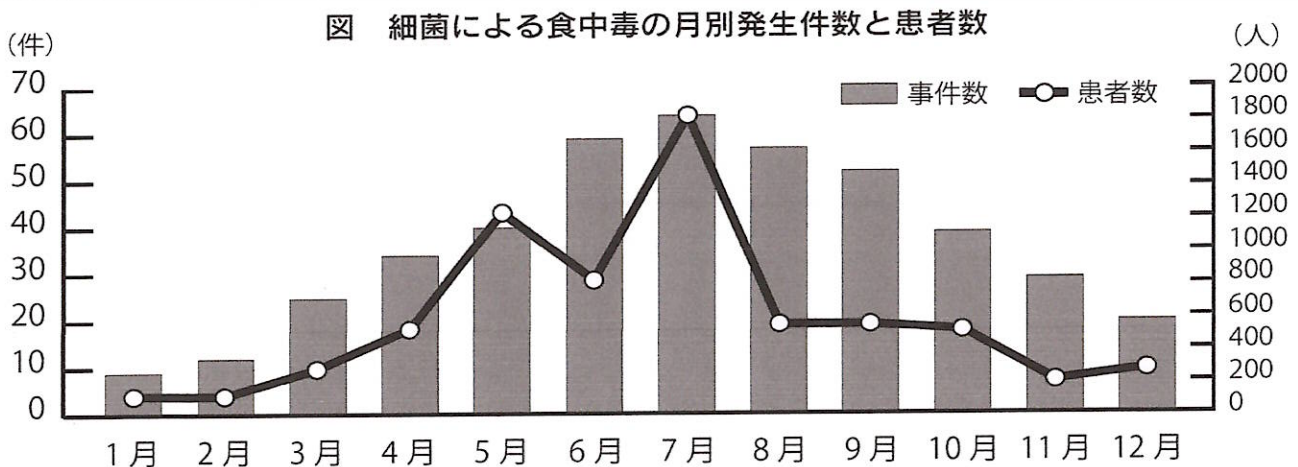
2024年 7月 給食だより

だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると、食中毒や熱中症などの危険が増えていきます。食中毒も熱中症もちょっとした心がけで予防できるものです。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。



食中毒に注意しましょう

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質がついた食品を食べて、下痢やおう吐などの症状が出ることをいいます。夏の暑い時季は細菌による食中毒が起こりやすく、注意が必要です。



※厚生労働省「平成26年（2014年）食中毒発生状況」より

食中毒予防の3原則

つけない



つけない 手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

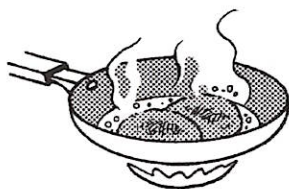
増やさない 調理後に長時間放置すると細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

やっつける ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃ 1分間以上で加熱しましょう。



すぐ食べる！

増やさない



やっつける

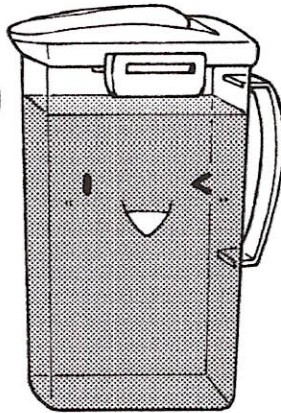
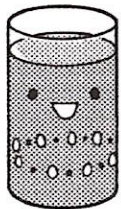
熱中症は屋内でも起こります。

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることをいいます。暑い日の屋外だけではなく、体育館などの閉め切った屋内で風の通らない時などは高温多湿になりやすく、熱中症が起こりやすくなります。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時はこまめに休憩をし、水分を補給しましょう。

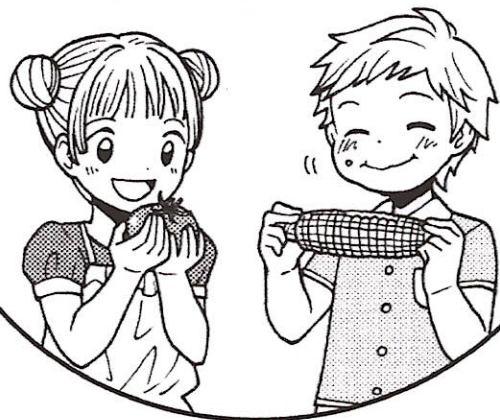


合い言葉は 『のどがかわく前に』

こまめに
水分補給を！



夏野菜を 食べよう！



食べ物
ノート

そうめん

七夕の行事食にはそうめんがあります。これは古代中国の伝説がもとになって、食べられるようになったといわれています。

ところで、同じ「そうめん」でも機械製法と手延べそうめんでは作り方が違うことをご存じですか？ 機械製法は薄くのばした生地を細く切るのに対し、手延べそうめんは、よりをかけながら少しずつのばし、細くしていきます。のばす時に乾燥やめんがくっつくのを防ぐため、食用油をぬることも手延べそうめんの特徴です。このように同じ食品でもまったく違う作り方のものもあるのです。

