食育通信

令和　６年　７月

河南町立学校給食センター

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 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

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ１杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

● 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：サラダ、スープ（ミネストローネ）、煮物

給食クイズ♪ 7月のこんだてより♪

7月5日(金)

○○の七夕すまし汁

Q1 夏が旬の○○に入る野菜は、つぎのどれでしょうか？

① はくさい
② ほうれん草
③ 冬瓜

クイズのこたえ：③
夏野菜のひとつです。夏に収穫してもそまで保存できるそうです。「そまでもつ瓜」だから“冬瓜”といいます。

7月9日(火)

肉みそピーマン

Q2 ビタミンＣが豊富にふくまれるピーマンは、そのままにしておくと何色になるでしょうか？

① 白色
② 赤色
③ 黒色

クイズのこたえ：②
緑色のピーマンは未熟なもの。完熟させると赤色になるのです。

7月10日(水)

ゴーヤチップス

Q3「ゴーヤ」は沖縄での呼び方が広まったものですが、もともとの名前はなんでしょうか？

① ツルムラサキ
② ツルナ
③ ツルレイシ

クイズのこたえ：③
イボイボしたほうれんそう（ウイチ）に似ているところから、この名前がつけられました。

7月 ぼしゅうこんだて 募集献立

今月は、かなん桜小学校のお友だちが考えてくれました。

かなん桜小学校

・主食・主菜・副菜はありますか？
・栄養のバランスはとれていますか？
・費用はだいじょうぶ？

主食 ごはん（たんすいかかつ）
主菜 からあげ（タンパクしつ）
副菜 れいとうゆかり（ビタミンほきゅう）
みそしる（いうとうり）
牛乳（カルシウム）

もりつけの絵もかきましょう

このごんだては、みんなの健康を考えて、作りました。たくさんたべたこうれいしてね。

考えたメニューのＰＲ（せんでん）をしてみよう

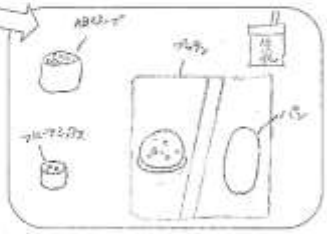
４日

かなん桜小学校

・主食・主菜・副菜はありますか？
・栄養のバランスはとれていますか？
・費用はだいじょうぶ？

主食 パン
主菜 グラタン
副菜 ABCとスープ、フルーツミックス
牛乳

もりつけの絵もかきましょう



おいしかったABCスープ、グラタンにしました。みんなに食べてほしいフルーツミックスにしました

考えたメニューのＰＲ（せんでん）をしてみよう

１１日

夏の食べもの・ことわざクイズ

○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、［　　］がヒントです。

Q1 夏の○○○で足が早い

［食べものが傷みやすいことを“足が早い”ということから、早く食べないと味が落ちるという意味］

Q2 塗り箸で○○○○を食う

［塗り箸ではすべって食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ］

Q3 ○○栗三年柿八年

［○○と栗の木は実がなるまで３年、柿の木は８年かかるということから、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味］

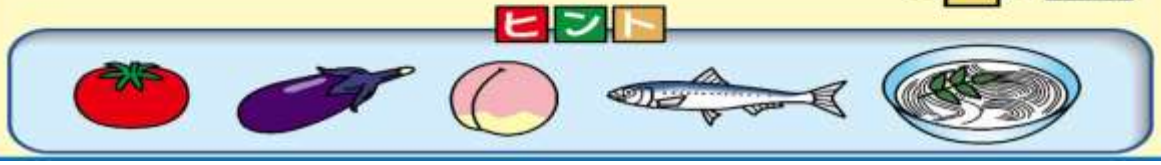
Q4 親の意見と○○の花は千に一つも仇はない

［○○の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味］

Q5 ○○○が赤くなると医者が青くなる

［栄養がたくさんある○○○が熟すころになると、○○○を食べてみんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味］

ヒント



こたえ

Q1=いわし（鰯）　Q2=そうめん　Q3=もも（桃）　Q4=なす（茄子）　Q5=トマト