

7月 スクールランチ



近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748-37-5110



今月の食育目標

暑さに負けない食事をしよう

夏場は、体が疲れやすくなり、食欲もなくなりがちです。暑い夏を元気に乗り切れるように、生活や食事のしかたをみ直してみましよう。

夏の食生活 ~こんなことに気をつけよう！~

- 1** 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけよう。

おなかが冷えて食欲が低下します。冷たいものは、ほどほどにしましょう！
- 2** 朝ごはんをしっかりと食べよう。

1日の始まりは、朝ごはんからです。エネルギーをしっかりとチャージしましょう！
- 3** 夏野菜をたっぷり食べよう。

水分やビタミン・ミネラルが豊富な夏野菜は、夏バテ予防に効果的です！
- 4** バランスのよい食事をとろう。

主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を心がけましょう。
- 5** 食中毒に気をつけよう。

生ものの食品に注意しましょう。冷蔵庫を過信せず、食品は適切に保存しましょう。

給食豆知識 KYUSHOKU TRIVIA

びわ湖の魚を食べよう！
びわ湖の恵みをいただくことは、びわ湖を知ることにもつながります。給食では、7月8日にびわ湖でとれたこあゆを使った「こあゆの旨酢がらめ」が登場します。

びわ湖にすんでいる生き物は？
びわ湖には、約50種類もの魚がいます。ビワマス、ホンモロコ、イサザなどは、びわ湖にしか住んでいない「固有種」です。
★7月1日は、びわ湖の日です。びわ湖のことを知って、環境をよくするためにできることを考えてみましょう。



★今日から減塩！ ちょっとずつ★

～1日の塩分摂取量の目標値～
成人男性 7.5g未滿 成人女性 6.5g未滿 小学生 6g未滿 中学生 6.5g未滿

塩分が多いのはどっちかな？ ～めん類のスープ編～

めんだけ食べてスープを残しても、スープの塩分の30～50%が口に入るようです！



しょうらーめん
スープの塩分4.5g

めんと具だけ食べる

口に入った
スープの塩分 1.2g

スープを半分飲む

口に入った
スープの塩分 2.9g

※参考資料「減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)

給食レシピ

～7月2日の献立～

あじの塩こうじからあげ

旬の魚「あじ」



塩こうじのうま味でおいしさをアップ！外はカリッと中はふっくらから揚げです。

詳しくは、「近江八幡 給食 レシピ」で検索してください。

近江八幡 給食 レシピ

