

7月給食だより

令和7年度
安中市松井田学校給食センター
(☎027-393-1611)

今年度より安中市の学校教育において「地域とともにある特色ある学校づくり」を大きなテーマとして「ふるさと安中みらい学」に取り組んでいます。

学校給食では、今までも安中産の食材を積極的に取り入れていますが、あらためて、子どもたちに安中産の食材を伝え、おいしく食べることで、給食でもふるさと安中を知ってもらいたいと考えています。作り手の紹介動画とともに、安中の食材をたっぷり使った給食を味わってください。

7/1 ふるさと安中いっぱいこんだて

(火)

秋間梅林のうめを使ったサラダ。
給食のうめは、すべて安中産です。

安中市には5つの養豚場があります。この日の豚肉は、安中そだちの銘柄豚「下田ポーク」です。

安中産の食材をたくさん使った給食です。地元の食材を食べることは、いいことがいっぱい。安中市で作られている食材を知り、ふるさと安中のよさを給食でも知しましょう。

安中米の品種「ゆめまつり」は、ほじよい粘りとさっぱりとした食感が特徴。よくかんで、味わってみよう。

うめとチキン、さっぱりサラダ、ぶに肉、ごまみせかけ、ごはん(安中米)、とおあじ。

安中のご当地マリン「とおあじ」の頭文字の食料が入った汁ものなす、しいたけ、ねぎ。安中産です。

夏の食生活のポイント

1日3食しっかりとう

1日3回の食事、体のリズムをととのえています。

1日の始まりとなる朝ごはんは特に大事にしよう。

こまめな水分ほきゅう

気温が高い日は、汗をかいていないと思っても、こまめに水分をとることが◎。

冷たいものの

とりすぎ注意

冷たい食べ物をとりすぎると

- ✓ 消化機能が落ちる
- ✓ 血流が悪くなる
- ✓ 免疫力が下がる

などのリスクがあります。

冷たい食べものはほどほどに。

旬の食材をたべよう

夏に必要な栄養がたっぷりです!

7/8 ふるさと安中いっぱいこんだて

(火)

安中産のたまねぎ、なす、ズッキーニ、トマトを使ったカレーです。かくし味に秋間の梅ジャムも入っています。

秋間のうめは、梅ぼし、梅ジャム、ねり梅などに加工されます。この日のサラダは、梅ぼしを塩づけする時によがって、くる梅の液体うめ酢を使います。

安中市は、土も気候もよいので、色々な農産物がおいしく育ちます。ハテさはないけど、いつもの食材が、いつもおいしい。それが、ふるさと安中のよさでもあると思います。

安中米の品種は「ゆめまつり」です。

安中やさいカレー、まごはん(安中米)、ツナサラダ。

のみもののさとうの量にきをつけて

暑いと、ついごくごく飲んでしまうジュースやスポーツドリンク。

どのくらい砂糖が入っているか知っていますか?

スティックシュガー1本3gとすると

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

♪体がよろこぶ夏野菜♪ (色をぬってみよう) ★とうもろこし★

★トマト★

★きゅうり★

★ゴーヤー★

★なす★

★えだまめ★

★ピーマン★

★かぼちゃ★



夏に不足しがちな栄養を補給

ほてった体を冷やします

紫外線から皮膚を守ります

むくみを解消、代謝をうながします

生活習慣病の予防に効果的

疲労回復に効果あり、おやつにオススメ

栄養をバランスよくふくんでいます、おやつにオススメ

免疫力アップ、かせ予防