

給食だより

令和5年 7月
舞鶴市立吉原小学校

7月10日は「いただきます まいづるの日」

7月に「いただきます まいづるの日」の取組をします。

この日の給食では、牛乳や調味料以外の米、魚、野菜などの食材に、できる限り舞鶴市内産のものを使用します。

地元の食材を使用した給食や食材の学習を通して地元の農業・水産業を身近に感じ、ふるさとを愛する気持ちを育むきっかけになればと願っています。

また、農業や水産業に関わられている方を、「きょうと食育先生」として迎え、食に関する学習を行う予定です。

いただきます まいづるの日 7/10 (月) のこんだて

米飯 牛乳
トビウオのフライ
万願寺甘とうの塩昆布炒め
かぼちゃとわかめのみそ汁

トビウオ ～飛魚～

トビウオは、漢字で「飛魚」と書きます。その名前の通り、飛ぶことができる魚です。しかし鳥のように羽を羽ばたかせて長く飛べるわけではありません。トビウオは大きな魚などにおそわれると、全速力で泳ぎます。そして、海面から空中へ飛び出し、大きなひれでバランスを取って飛ぶのです。

トビウオが舞鶴の海にやってくるのは、5～8月頃です。



万願寺甘とう～舞鶴生まれの京の伝統野菜～

万願寺甘とうは、舞鶴市万願寺地域で栽培されていた大型のとうがらして、誕生は今から約100年前の大正末期から昭和の初期にかけてといわれています。

万願寺甘とうの栄養成分は、ビタミンAやビタミンCが多く含まれ、特にビタミンAはピーマンの2倍も含まれており、夏場のビタミン補給に最適です。



『あまとくん』

かぼちゃとわかめのみそ汁

かぼちゃ、たまねぎ、とうふ、わかめの入ったみそ汁です。わかめは、舞鶴湾でとれたわかめを乾燥したものです。



地産地消の取組について

舞鶴市の学校給食では、地元産の食材を取り入れています。

米 飯 …舞鶴市内で作られた「舞鶴産コシヒカリ」を使用しています。

農産物 …万願寺甘とうなど舞鶴産の野菜を積極的に使用しています。

水産物 …舞鶴でとれた魚を計画的に使用できるようにしています。



『うおづるくん』

舞鶴のさかな



夏バテしていませんか？

気温や湿度が高く、過ごしにくい日が続いています。
夏に起こりやすい体調不良のことを夏バテといいますが、
みなさんは夏バテしていませんか？
暑さに負けない食事や生活を心がけ、夏バテを予防しましょう。



暑さに負けない夏の過ごし方

○ 朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。休みの日も、しっかり食べましょう。



○ 早寝早起きをしよう

休みの日も、生活リズムが乱れないように早寝早起きを心がけましょう。



○ 冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりをとっていると、胃腸が弱って食欲がなくなってしまいます。とる量に気を付けましょう。



○ 栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、バランスよく食べましょう。



○ こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に、少しずつ水分補給をしましょう。



○ 運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



給食レシピ



夏野菜ナポリタン

材料（1人分）

・スパゲティ	80g~100g	
・ベーコン	1枚(20g)	…短冊に切る
・なす	1/2本	…半月
・万願寺甘とう	1本	…斜め
・トマト	1/2個	…角切り
・たまねぎ	1/4個	…薄切り
・にんじん	1/4個	…短冊
・にんにく	適量	…みじん
・サラダ油	大さじ1	
・トマトケチャップ	大さじ3	
・ウスターソース	小さじ1	
・塩こしょう	少々	
・コンソメの素	2g	
・粉チーズ	好みの量	

ズッキーニやさやいんげん、ピーマン、ゴーヤー、とうもろこしなど夏が旬の野菜を使ってつくってみましょう。

作り方

- ① サラダ油で、ベーコン、にんにくを炒める。
- ② にんじん、たまねぎ、なす、万願寺甘とう、トマトを炒める。
- ③ 塩こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメの素で味をつける。
- ④ 茹でたスパゲティを③に加え軽く炒め合わせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、粉チーズを振りかける。