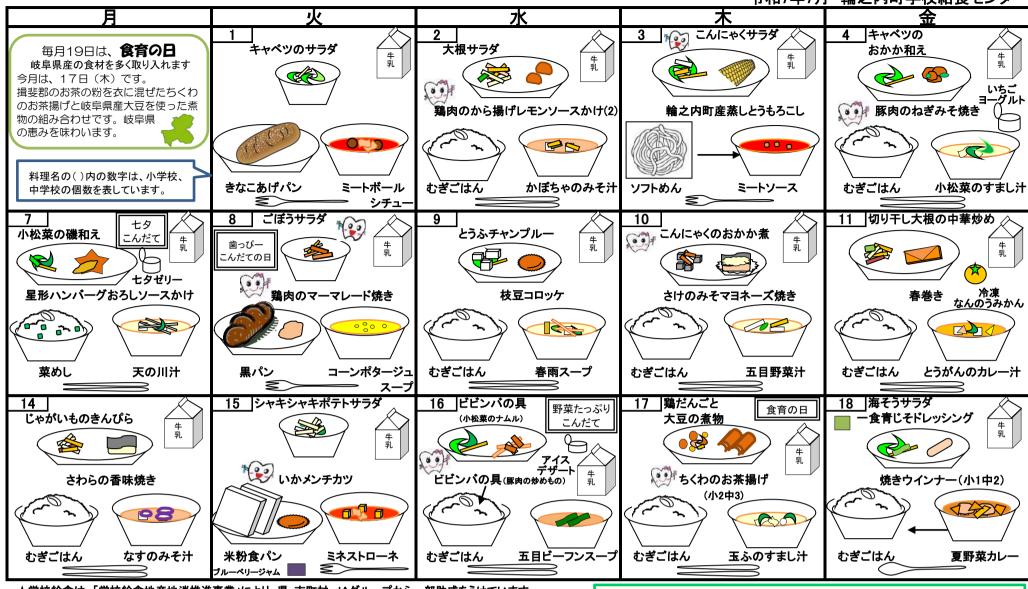


## 7月 給食だより

令和7年7月 輪之内町学校給食センター



☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。

この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の 農産物のこと、農業のことを 学んでもらいたいと考えています。

# ※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を 元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



#### 朝ごはんを欠かさず食べる

**◆夜ふかししたりせず、** 早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日欠かさ ず食べましょう。



◆ 朝ごはんを食べると、 4 🗸 🖊 脳の働きが活発に 🎖 なり、宿題や勉強 に集中しやすく なります。



◆ 栄養のバランスも意識し てみましょう



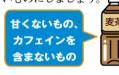
## 

と感じる前に、こまめに飲みま しょう。



◆ 冷たいものをとり過ぎない

▶コップ1杯程度を、のどが渇いた ◆ 冷房の効いた室内では、のどの ◆ 水分補給には水や麦茶など、甘 くないもの、カフェインを含まな





#### おやつのとり万に気をつける

◆ おやつを食べるときは時間を 決めて、お皿に取り分けましょう。



◆ おやつは食事の一つと考え、不足 しがちな栄養素を補う のもおすすめです。



## カルシウム」を意識してとる

▶給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。 食事やおやつに意識して取り入れましょう。





さけ

#### <u>今月の岐阜県産予定の食べ物</u>

米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 豆腐 油揚げ 干ししいたけ 小松菜 切り干し大根 チンゲンサイ もやし こんにゃく いび茶 みかん とうもろこし(輪之内町) 等

3日(木)は、輪之内町大吉で育ったゴールドラッシュと いう品種のとうもろこしが登場予定です。朝4時半に収穫し て、そのまま給食センターに届きます。獲れたてを味わいま す。給食センターホームページ7月の「おいしい通信」でも 紹介します。(二次元コードは裏面に)



8日(火)は「歯ッピーこんだて」 よくかむことを意識して食べる料理には、歯ッピーくんや歯ッピーちゃんがついています。そして月に一度、8のつく日は、「歯ッピーこんだて」です。 今月は、8日(火)です。鶏肉のマーマレード焼き、ごはうサラダなどかむことを意識できる料理を取り入れます。

「ビビンバ」

(令和7年7月16日(水)献立より)

学校給食で人気メニューのひとつであるビ

甘辛い肉と野菜のナムルをごはんと一緒に

食べることで食欲が落ちやすい暑い日でも

主食であるごはんをしっかり食べることが

## 給食レシピ ~作ってみませんか~ Let's Cooking

チューブ2cm

チューブ1cm

220g

15g

大さじ1

小さじ1/2

大さじ1と1/2

〇材料(4人分)

~豚肉の炒めもの~ おろしにんにく おろししょうが 豚もも薄切り肉

コチジャン 切り干し大根 上白糖 濃口しょうゆ

白菜キムチ 米油

-小松菜のナムル~ 小松菜 120g

にんじん 1/4本 ☆上白糖

大さじ1 できます。輪之内町の給食は、岐阜県産の 40g 切り干し大根と肉を一緒に炒めて作ったオ 小さじ1 リジナルビビンバです。 もやし 160g

いりごま 小さじ1 小さじ1/2 ☆濃口しょうゆ 大さじ1 小さじ1/2



#### ○作り方

☆ごま油

~豚肉の炒めもの~

豚肉は、一口大に切る。切り干し大根は、水で戻し、食べやすい長さに切っておく。 米油(サラダ油でも可)、にんにく、しょうがを熱し、豚肉を加え、さらに酒を加 えてよく炒める。

ビンバです。

- ②に水気をしっかり絞った、切り干し大根を加え、炒め合わせ、上白糖、濃口しょ うゆ、コチジャンを加え、さらに炒める。
- 最後に白菜キムチ(葉や軸が大きい場合は切っておく)を加えて、炒め合わせる。 ~小松菜のナムル~
- ① 小松菜、もやし、千切りにしたにんじんをゆでて、水冷し、水気を絞る。
- ☆印の調味料を合わせ、①と和える。 2 温かいごはんに豚肉の炒めものとナムルを乗せて、まぜながらいただきます。

#### (公財) 岐阜県学校給食会主催 令和7年度 「私が考えた学校給食メニューコンクール」

岐阜県内の小学校6年生を対象に地場産物を利用した 学校給食の献立にふさわしいメニューを募集し、部門別 (主食・主菜、副菜・汁物・デザート他)に審査して「優秀賞」 「アイデア賞」を選びます。ぜひ毎月の献立予定表を参考に して、夏休みに応募してみてはいかがでしょう。

詳細は、岐阜県学校給食会のホームページをご覧ください ※令和6年度のコンクール結果も見ることができます



