



早起・早寝・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662
 食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590
 滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 北栄北陵調理場 Tel.27-8400

7月

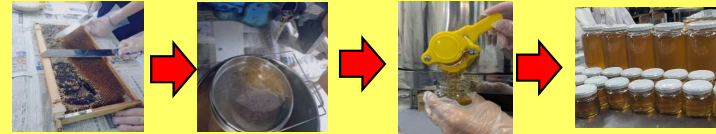
夏休みに気をつけたい食生活のポイント

な がら食べはやめよう	×	食事の時にテレビやタブレットを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	×	アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	×	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す ず(進)んでお手伝いをしよう	×	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくらう	×	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。

多治見西高等学校の生徒さんが作った はちみつを使った給食ができます。



7月の給食のはちみつは、ニセアカシアの花など(多治見の川辺や高校付近にも咲いている花)から蜂が集めた蜜で作りました。



～はちみつの生産に関わった生徒からの声～

・朝に採るはちみつは、水分が飛び、糖分が濃縮されるので美味しいはちみつになります。はちみつ採取は、朝早い時間に行うので大変です。でも、それ以上に活動が楽しいです。

・ミツバチは一生で、ティースプーン1杯のはちみつしか作れないので、大切なはちみつを大切に食べて欲しいです。

きゅうりのヒミツ



パッケンからの野菜メモ 夏野菜の紹介

【夏野菜クイズ】 ヒントを聞いてどの夏野菜か考えよう！正解は、一番下に載せてあるよ！逆さにしてみてね！

【第一問】

- ①水分がたくさんあるよ。②給食で多治見市産が使われているよ。
- ③「〇〇〇が赤くなると医者青くなる」ということわざがあるよ。

【第二問】

- ①緑色だよ。②生産が一番多いのは、沖縄県だよ。
- ③苦いけどお肌がピカピカになる栄養がたくさんあるよ。

(4-1) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12)

【夏野菜のポイント】

☆水分が多くて、体を冷やしてくれるから暑い夏にピッタリだね。
 ☆ビタミンやミネラルが多く、熱中症予防にも役立つよ。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

- <切り身>
17日(金)あじ
- <骨を外して食べる魚>
6日(月)あゆ
- <丸ごと食べる魚>
1日(水)きびなご
8日(水)味付け小魚

夏野菜で作ってみよう!

じゃがいもとズッキーニのたじっこハニーソテー



【材料】4人分

- ☆じゃがいも 大1個 …
- ☆ズッキーニ 小1本 …
- ☆ベーコン 3枚 …
- ☆にんにく 一かけ …
- ☆オリーブ油 適量
- ☆濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ☆はちみつ 小さじ1強
- ☆塩こしょう 少々

《下準備》

- 5mmのイチヨウ切り
- 下ゆでまたは、蒸す
- 3mmの輪切り
- 短冊ぎり
- みじん切り

《作り方》









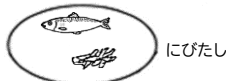



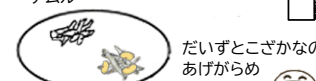









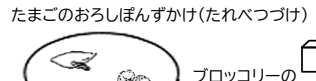



- ①フライパンに、オリーブ油をひいてにんにくを炒める。
- ②①にベーコン、じゃがいも、ズッキーニを入れて炒める。
- ③濃口しょうゆとはちみつを混ぜたものを②に入れる。
- ④塩こしょうで味を整える。

※ハチミツの種類によって味が変わるので、味見しながら調味料を加減して作りましょう。
 ※ズッキーニの他に、夏野菜のオクラ、ナス、枝豆などでも作れます。

ようちえん もりつけず

令和8年7月

昭和調理場

月	火	水	木	金
		<p>1 きびなごのからあげ</p>  <p>とうもろこし</p>  <p>あつあげとだいのんのにも</p> <p>〔主食〕 むぎごはん(のりつくだに)</p>	<p>2 チンゲンサイのいためもの</p>  <p>とりにくと こうやどうふの チリソース</p>  <p>わかめスープ</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>	<p>3 やさいサラダ</p>  <p>おまめとポテトの マヨネーズやき</p>  <p>キャベツのスープ</p> <p>〔主食〕 コッペパン(乳)</p>
<p>6</p>  <p>あゆのしおやき</p> <p>にびたし</p>  <p>あまのがわじる</p> <p>〔主食〕 えだまめひじきごはん</p>	<p>7 ちゅうかサラダ</p>  <p>カレーマーマー はるさめどんぶりのく</p>  <p>にらたまスープ(じよきよよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>8 ナムル</p>  <p>だいずとこぎかなの あげがらめ</p>  <p>ごもくラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 いっしょくラーメン</p>	<p>9</p>  <p>いかてんどん(たれべつづけ)</p> <p>わふうサラダ</p>  <p>なすのみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>10 ごぼうのサラダ</p>  <p>▲チリコンカン (ノンミルク)</p>  <p>レタススープ</p> <p>〔主食〕 しょくパン</p>
<p>13</p>  <p>ぶたにくのこくとうやき</p> <p>ゴーヤ チャンプルー</p>  <p>とうがんじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>14 ちくわのいそべあげ</p>  <p>こまつなの あえもの</p>  <p>みそしる</p> <p>〔主食〕 たじっこうめのかつおごはん</p>	<p>15 たまごのおろしほんずかけ(たれべつづけ)</p>  <p>ブロッコリーの ごまあえ</p>  <p>くたくさんじる</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>	<p>16 フルーツミックス</p>  <p>ウィンナーの てっぼんやき</p>  <p>なつやさいカレー(乳) (じよきよよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	