



# 早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 TEL29-1662

食育センター TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111

養正調理場 TEL28-1590 北栄北陵調理場 TEL27-8400

滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883

笠原中学校 TEL43-4165



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 朝ごはんのポイント

朝ごはんを食べることで熱中症予防になります

主食におかずや汁物を組み合わせることで自然に水分や塩分を取ることができます



野菜や果物を積極的に取り入れましょう

野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



### こんなことに気をつけましょう



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

### 給食メニューを作ってみよう!

## 夏野菜千キンカレー



【材料】 5人分

- ☆鶏肉 80g
- ☆にんにく 100g (小1本)
- ☆たまねぎ 200g (中1個)
- ☆じゃがいも 100g (中1個)
- ☆かぼちゃ 50g
- ☆なす 100g (小1本)
- ☆トマト 100g (小1個)
- ☆ピーマン 25g (小1個)
- ☆にんにく 少々
- ☆しょうが 少々
- ☆バター 25g
- ☆小麦粉 25g
- ☆カレー粉 3g
- ☆ピザ用チーズ 15g
- ☆牛乳 100cc
- ☆スープの素(コンソメ) 5g (1個)
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆ウスターソース 大さじ1と1/3
- ☆ケチャップ 大さじ1.5
- ☆塩コショウ 少々
- ☆いため油 適量
- ☆香辛料 (オールスパイス、ナツメグ、クローブ等) あれば少々

### 《下準備》

- ①にんにく・しょうがはすりおろしておく。鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②野菜を切る。たまねぎは角切り、にんにくはちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りして水にさらす。なすは5mmの薄切りにして塩水にさらす。ピーマンは種をとり薄切りにする。トマトは1cmくらいの角切りにする。かぼちゃは種とわたを取り、7mmくらいの厚みに切る。
- ③ルーを作る。鍋(またはフライパン)にバターを入れて火にかけて溶かす。溶けたら小麦粉を入れて、へらで絶えず混ぜ続ける。  
**☆弱火でじっくりがポイント。さらっとするまで20分ほど混ぜ続ける。**さらっとしたらカレー粉を加えて溶かし、火を止める。

### 《作り方》

- ①鍋に油をひいてにんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。鶏肉を入れ香辛料も加えたら、火が通るまで炒める。たまねぎを入れ、塩コショウ少々を加えて色が変わるくらいまでしっかり炒める。
- ②にんにく、じゃがいも、かぼちゃを順に加え炒めていく。野菜に油が回ったら水を400ccとスープの素を加えて煮る。
- ③10分ほどたったら、なす、かぼちゃ、トマト、ピーマンを加えてさらに煮る。
- ④野菜が煮えたら、★の調味料、チーズ、ルー、牛乳の順に加えてよくかき混ぜながら煮る。とろみがついたら出来上がり。

※ルーが少なく作りにくい場合は多めに作って冷凍保存ができます。鶏肉の代わりに豚肉や牛肉でも作ることができます。



### 今月のさかなをしらべてみよう!

## あゆ



あゆは姿・味・香りが良いことから「清流の女王」とよばれており、多くの山々がそびえる

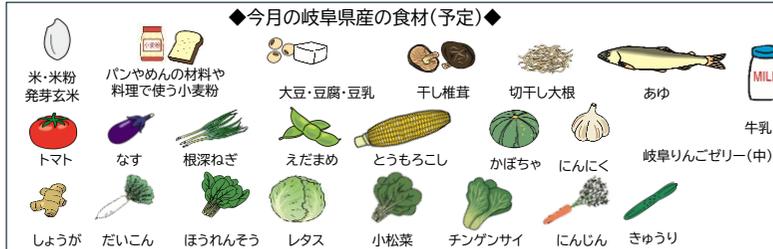
岐阜県では各地に清流があるために、全国でも有数の鮎どころで岐阜県の県魚ともなっています。

別名「香魚」ともいわれる理由は、あゆが餌にしている藻のためで、川ごとに異なる藻を食べているために産地によって香りが違い、水のきれいな上流で育ったあゆはより良い香りをもっています。

### ◆今月の魚◆

- <骨を外して食べる魚> 5日(金)あゆ
- <切り身の魚> 3日(水)あじ
- <丸ごと食べる魚> 9日(火)味付け小魚 11日(木)ししゃも

### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



| 月   | 火  | 水                                       | 木  | 金   |
|---|--|---|--|---|
|   |  |   |  |   |
| <p>1 ナムル</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>                                | <p>2 ちくわいのそべあげ</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>         | <p>3 レタスのサラダ</p> <p>【主食】 くらしよくパン</p>    | <p>4 どうもろこし</p> <p>【主食】 はつがげんまいごはん</p>       | <p>5 あゆのしおやき</p> <p>【主食】 えだまめひじきごはん</p>     |
| <p>8 ぶたにくのこくとうやき</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>                        | <p>9 あつあげのそぼろあんかけ</p> <p>【主食】 うまみごはん</p>     | <p>10 ちゅうかサラダ</p> <p>【主食】 いっしょくラーメン</p> | <p>11 しやものからあげ</p> <p>【主食】 はつがげんまいわかめごはん</p> | <p>12 ごぼうのサラダ</p> <p>【主食】 コッペパン</p>         |
| <p>15</p> <p style="text-align: center;">うみ<br/>海の日<br/>ひ</p> | <p>16 とりにくのうめだれかけ</p> <p>【主食】 はつがげんまいごはん</p> | <p>17 みずなのサラダ</p> <p>【主食】 こがたコッペパン</p>  | <p>18 あげ豆腐のわふうあんかけ</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>     | <p>19 あんにんどうふ(じよきよよく)</p> <p>【主食】 むぎごはん</p> |
|   |  |   |  |   |

令和6年7月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

| 日<br>曜日 | 献立名  |                  |   | 6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事を楽しみましょう)                     |                        |   |  |  |                            |
|---------|--|------------------|---|--|------------------------|---|--|--|----------------------------|
|         | しゅじょく  | しゅさい             | ふくさい・くだもの・デザート                          | 血や肉になるもの   |                        | 体の調子を整えるもの                                |  | 熱や力のもとになるもの  |                            |
|         |  |                  |   | 肉・魚・卵・豆・豆製品  | 牛乳・小魚・海藻               | 緑黄色野菜                                     | 淡色野菜・くだもの  | 穀類・いも・さとう  | 油脂類                        |
| 1月      | むぎごはん  | はるまき             | ナムル<br>はっぼうさい                           | ※はるまき 豚肉<br>※いか短冊  | ※牛乳                    | にんじん<br>パプリカ赤<br>チンゲンサイ                   | きゅうり だいこん しょうが<br>※千切きくらげ キャベツ<br>※たけのこ水煮 たまねぎ                               | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉                                   | ※なたね油<br>※ごま油              |
| 2火      | むぎごはん  | ちくわのいそべあげ        | すのもの<br>ぶたじる                            | ※焼き竹輪 豚肉<br>※油揚げ ※赤みそ  | ※牛乳 ※青のり粉<br>※わかめ ※煮干し | にんじん                                      | だいこん キャベツ ごぼう<br>根深ねぎ  | ※麦ごはん ※小麦粉<br>※上白糖 じゃがいも                             | ※なたね油                      |
| 3水      | くろしょくパン  | あじのトマトソースかけ      | レタスのサラダ<br>▲パンプキンとうにゅう<br>ポターージュ(ノンミルク) | ※あじ ※豆乳  | ※牛乳                    | ※トマト水煮 トマト<br>※かぼちゃペースト<br>かぼちゃ角切り<br>パセリ | レタス きゅうり たまねぎ  | ※黒食パン ※上白糖<br>じゃがいも ※上新粉                             | ※なたね油<br>※青じそドレ            |
| 4木      | なつやさいチキンカレーライス<br>(はつがげんまいごはん・<br>なつやさいチキンカレー) | シュガービーンズ         | とうもろこし                                  | 鶏肉 大豆(小中)<br>※大豆水煮(幼)  | ※牛乳 ※チーズ               | にんじん かぼちゃ<br>トマト ビーマン                     | たまねぎ なす にんにく<br>しょうが ※カットコーン   | 米 発芽玄米 じゃがいも<br>※小麦粉 ※上白糖                            | ※なたね油<br>※有塩バター            |
| 5金      | えだまめひじきごはん                                     | あゆのおしおやき         | にびたし あまのがわじる<br>スイカ(幼小)<br>ぎふりんごゼリー(中)  | 鶏肉 ※あゆ<br>※油揚げ<br>※星型かまぼこ<br>※フレック節                          | ※ひじき ※牛乳               | にんじん こまつな<br>オクラ                          | ※冷凍えだまめ はくさい<br>だいこん 干し椎茸<br>※スイカ(幼小)  | 米 麦 ※上白糖<br>※そうめん<br>※ぎふりんごゼリー(中)                    | ※なたね油                      |
| 8月      | むぎごはん  | ぶたにくのこくとうやき      | ゴーヤチャンブルー<br>かきたまじる ぶどうゼリー(中)           | 豚肉 ※冷凍角切り豆腐<br>※半月スライスちくわ<br>※かつお削り節 ※冷凍液卵<br>※ほぐしきさみ ※フレック節 | ※牛乳                    | にんじん こまつな                                 | しょうが にんにく たまねぎ<br>にがうり だいこん<br>えのきたけ   | ※麦ごはん ※黒砂糖<br>※上白糖 ※でん粉<br>※ぶどうゼリー(中)                | ※なたね油                      |
| 9火      | うまみごはん   | あつあげの<br>そぼろあんかけ | きりぼしだいこんのいために<br>ごもくじる                  | ※かつお削り節<br>※冷凍厚揚げ 豚肉<br>※半月スライスちくわ<br>鶏肉 ※フレック節              | ※味付け小魚<br>※塩昆布 ※牛乳     | ※冷凍さやいんげん<br>にんじん こまつな                    | しょうが 根深ねぎ<br>県産切干大根 たまねぎ<br>えのきたけ ごぼう  | 米 麦 ※三温糖<br>※上白糖 ※でん粉                                | ※白ごま<br>※なたね油              |
| 10水     | ごもくラーメン<br>(いっしょくラーメン・<br>ごもくラーメンスープ)          | いかのこうみあげ         | ちゅうかサラダ                                 | 豚肉 ※いか短冊   | ※牛乳                    | チンゲンサイ<br>ほうれんそう<br>にんじん                  | しょうが にんにく キャベツ<br>※メンマ ※千切きくらげ<br>根深ねぎ きゅうり                                  | ※一食ラーメン ※上新粉<br>※でん粉                                 | ※ごま油<br>※なたね油<br>※中華ドレ     |
| 11木     | はつがげんまいわかめごはん                                  | ししゃものからあげ        | はんぺんとだいこんのもの<br>えだまめのしおゆで スイカ(中)        | ※小玉はんぺん 鶏肉<br>※フレック節   | ※わかめごはんの素<br>※牛乳 ※ししゃも | にんじん                                      | だいこん ごぼう<br>しょうが 枝豆 スイカ(中)   | 米 発芽玄米 ※でん粉<br>※上新粉<br>※つきこんにやく<br>※上白糖              | ※なたね油                      |
| 12金     | コッペパン  | ポテトグラタン          | ごぼうのサラダ<br>レタススープ ぶどうゼリー(幼小)            | ※オイルツナ 鶏肉<br>※ひよこ豆   | ※牛乳 ※粉チーズ              | みずな                                       | にんにく たまねぎ<br>※マッシュルーム水煮<br>※冷凍コーン だいこん レタス                                   | ※コッペパン<br>※エルポマカロニ じゃがいも<br>※小麦粉 ※パン粉<br>※ぶどうゼリー(幼小) | ※有塩バター<br>※なたね油<br>※シーザードレ |
| 16火     | はつがげんまいごはん                                     | とりにくのうめだれかけ      | ひじきのいために<br>とうがんじる                      | 鶏肉<br>※半月スライスちくわ<br>※油揚げ                                     | ※牛乳 ※ひじき<br>※だしこんぶ     | ※冷凍さやいんげん<br>にんじん<br>みつば オクラ              | しょうが ※梅漬 とうがん<br>えのきたけ   | 米 発芽玄米 ※上白糖<br>※でん粉                                  | ※なたね油                      |
| 17水     | ▲トマトスパゲッティ(ノンミルク)<br>こがたコッペパン                  | ウインナーの<br>てっぱんやき | みずなのサラダ<br>れいとうみかん                      | ※オイルツナ<br>※ウインナー   | ※牛乳                    | にんじん<br>※トマトピューレー<br>トマト みずな              | たまねぎ ※マッシュルーム水煮<br>セロリ しょうが にんにく<br>だいこん きゅうり<br>※冷凍みかん                      | ※小型コッペパン<br>※スパゲッティ                                  | ※なたね油<br>※ごまドレ             |
| 18木     | むぎごはん  | あげ豆腐の<br>わふうあんかけ | ぶたにくとだいこんのたきあわせ<br>なすのみそじる              | ※揚げ出し豆腐<br>豚肉 ※フレック節<br>※赤みそ<br>※白みそ                         | ※牛乳 ※わかめ<br>※煮干し       | ビーマン にんじん<br>※冷凍さやいんげん                    | えのきたけ だいこん<br>根深ねぎ なす たまねぎ   | 米 麦<br>北栄のみ※麦ごはん<br>※上白糖 ※でん粉                        | ※なたね油                      |
| ★19金    | ピビンバ<br>(むぎごはん・ピビンバのぐ)                         |                  | はるさめスープ<br>あんにと豆腐                       | 牛肉 ※ほぐしきさみ   | ※牛乳                    | ほうれんそう<br>にんじん いら                         | しょうが にんにく 根深ねぎ<br>※ぜんまい水煮 ※冷凍コーン<br>※バイシシロップ漬け<br>※みかんシロップ漬け<br>たまねぎ ※たけのこ水煮 | ※麦ごはん ※上白糖<br>※春雨 ※杏仁豆腐                              | ※なたね油                      |

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

