

夏を元気に過ごすための3つのポイント!

① 1日3回の食事を大切に!



「主食・主菜・副菜」がそろった食事を心がけ、1日3回の規則正しい食事で、生活のリズムを整えましょう。

② 夏野菜を取り入れよう!



夏野菜は、ビタミンや無機質、水分を多く含んでおり、体の中にもった熱を下げる働きがあります。毎日たっぷり食べましょう。

③ こまめに水分をとろう!



夏場は汗を多くかくため、水分補給が大切です。熱中症を防ぐためにも、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。

1月の鳥取市産食材



日曜日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	水	米粉パン	さけのチーズ焼き	夏野菜のスーパゲッティ ごぼうサラダ	マーマレード	さけ ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ にんじん	トマト たまねぎ にんじん エリンギ スイートコーン	なす きゅうり ごめこパン ごまドレッシング パン スパゲッティ マーマレード	小学校 719	小学校 34.0	小学校 27.0	小学校 3.5	●夏野菜について...夏野菜はビタミンや、カリウム、水分を豊富に含んでいるものが多く、水分補給や体の熱を下げる働きがあります。今日は、スーパゲッティの中に、旬のトマトやなすを使用しました。夏野菜を食べて、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。			
2	木	ご飯	若鶏肉の ピリ辛ソースかけ	モロヘイヤのすまし汁 切干大根の含め煮		とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ねぎ とうがらし モロヘイヤ にんじん	しょうが ごはん さとう えのきたけ こむぎこ でんぶ	あぶら	670	24.8	18.1	2.5	●モロヘイヤについて...モロヘイヤは葉を刻むと粘りがでるのが特徴で、カルシウムや鉄分、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。粘りをいかして、ゆでておひたしや和え物にしたり、炒め物や天ぷらなどの料理にもよく合います。今日は、すまし汁に使用しました。			
3	金	ご飯	あじの煮付け	厚揚げのみそ汁 オクラのおかか和え	(小)ミニトマト (中)チーズ	あじ あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう (中)チーズ にんじん こまつな オクラ (小)ミニトマト	たまねぎ しめじ だいこん もやし	ごはん さとう	603	27.7	12.9	2.4	●あじについて...あじは、春から夏にかけて気温の上昇とともにうまみが増し、旬を迎えます。うまみ成分のグルタミン酸を多く含み、味がよいことからこの名がついたとも言われています。今日は、鳥取県で水揚げされたあじの煮付けです。			
6	月	ご飯	信田煮	新じゃがとたまねぎのみそ汁 ほうれんそうのり酢和え	(中)ミニトマト	とりにく あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう のり ねぎ ほうれんそう (中)ミニトマト	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	600	21.0	13.4	2.4	●新じゃがについて...収穫されたばかりの新じゃがは、皮がうすく、水分をたっぷり含んだみずみずしい食感が特徴です。じゃがいもは、エネルギーのもとになる炭水化物や、かぜの予防や疲労回復に効果があるビタミンCが豊富に含まれています。特に掘りたての新じゃがは、ビタミンCを多く含みます。			
7	火	ご飯	あごの しょうがだれかけ	あまなが 甘長とうがらしのみそ炒め	たなばた七タデザート	あご ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう にんじん オクラ あまながとうがらし	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	ごはん さとう そめいん たなばた七タデザート	あぶら	664	23.2	13.9	2.6	★七夕献立★...7月7日は、織姫と彦星が年に1度だけ天の川をわたって会うことができる日と言われています。今日は、七夕献立として星形のオクラとそうめんを天の川にみだてた「七夕汁」です。デザートには、七夕ゼリーもつきます。今夜は、晴れて星が見えるといいですね。		
8	水	コッペパン	チキンのバーベキュー ソース焼き	かぼちゃのポタージュ たことわかめのサラダ		とりにく たこ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも ドレッシング	638	25.6	21.7	2.9	★かみかみ献立★...鳥取市では毎月8のつく日をかみかみ献立として、かみごたえのある食材を使用しています。今日は、鳥取港で水揚げされた「たこ」をサラダに使用しました。たこは、疲れをとる働きがある「タウリン」という栄養素を多く含んでいます。1口30回を目標によくかんで食べましょう。		
9	木	ゆかりご飯	いわしの煮付け	大黒なす美のみそ汁 アスパラの塩こうじ炒め		いわし あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しそ にんじん ねぎ	なす たまねぎ キャベツ アスパラ	ごはん しおこうじ あぶら	647	26.7	16.2	3.0	●大黒なす美について...今日は、鳥取市で学校給食用に計画栽培された千両なすの「大黒なす美」のみそ汁に入れました。なすには、体の中にもった熱を下げる働きがあるので、暑い夏を乗り切るためにもしっかりと食べましょう。			

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。★鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutrition. Includes detailed descriptions of dishes and their benefits.

*食品分類表の赤字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。