

Main table with columns for days (1日(金) to 15日(金)) and rows for menu items and their quantities. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量 (g)' column.

材料名および使用量 (g)

赤: 赤色の食品... 体をつくるもとになるもの

黄: 黄色の食品... 熱や力になるもの

緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

\*: アレルギー(卵, 乳, 小麦, E, カニ, イカ, コマ, アーモンド, 大豆を含む食材)

一食あたり平均栄養素量

Nutrition table with columns: エネルギー kcal, たん白質 g, 脂質 g, 食塩相当量 g, カルシウム mg, マグネシウム mg, 鉄 mg, ビタミンA μgRE, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg, 食物繊維 g.

Bコースの中学校
成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

とりにくわ焼き
肉を甘辛いタレに絡めて焼いた料理のことで、昔、畑を耕すために使う「鍬(くわ)」の上で焼いていたことが、名前の由来とされています。

とりにくわ焼き
マーマレードジャムはかんきつ類を皮ごと使って作られるジャムです。「とりにくわのマーマレード焼き」は、マーマレードジャムのさわやかな香りと甘みがとりにくわのうまみを引き立てています。

七夕
七夕は季節の節目となる五節句のひとつです。「七夕祭り」「星祭り」ともいわれます。「とがんのすまし汁」にあるオクラが、星を連想させ、七夕らしい献立になっています。

夏野菜
夏野菜は、水分をたっぷりと含み、体を冷やす効果があるので暑い夏にピッタリの食べものです。また、ビタミンが多く含まれ色が鮮やかなので、料理に入れると彩りが良くなり、食欲がない時でも食べやすくなります。

# 7月食育だより



給食センター  
尼崎市立学校給食センター

日差しが強くなり、連日暑い日が続いています。夏バテしないためにも食事・運動・睡眠のバランスを考えて生活しましょう。また、日頃から運動する習慣があると、急な暑さにも早く慣れることができます。

7月の給食では、夏野菜を使った献立や酢の物など、食欲の落ちやすい夏に食べやすく、元気が出る献立となるように工夫しています。しっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。

## おやつのお上手なとり方



### ○おやつは何のために食べるの？

食事と食事の間かくは、4～5時間が理想的ですが、生活をしていると昼食と夕食の間が6～7時間くらい空いてしまうことがあります。このような時は、軽めのおやつをとりましょう。上手におやつをとることで、食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換できたりするなどの効果があります。

#### 1 食べ過ぎない

目安は1日200kcal以内がよいといわれています。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。



#### 2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。



#### 3 食べる量を決める

食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。



#### 4 楽しく食べる

おやつを食べてホッと一息。おやつの時間は心の栄養として楽しみましょう。



### おやつ=おかし？

「おやつ」というとケーキやチョコレート、おせんべいなどの「おかし」を思いうかべる人も多いかもしれませんが、おやつは必ずしもおかしとは限りません。おにぎりやスープ、果物やヨーグルトなどもおすすめです。



塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときは、食事の代わりになるおにぎりや野菜スープなどのおやつで、上手に栄養をとりましょう！

### 食品に含まれるエネルギーの目安

お菓子の箱や袋に書かれている「Okcal」をチェックして、食べる量を考えましょう。

ポテトチップス 1/2袋 (30g)	160kcal	おにぎり 1個 (100g)	170kcal
フランクフルト 小1本 (60g)	180kcal	焼きいも 1/2本 (100g)	150kcal
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	140kcal	蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	80kcal
アイスクリーム 小1個 (80g)	140kcal	キウイフルーツ 1個 (100g)	50kcal
コーラ コップ1杯 (200ml)	90kcal	加糖ヨーグルト 1個 (80g)	50kcal

出典：文部科学省「日本食品標準成分表2020年度版（八訂）」

## 学校給食センターの仕事 その6 煮炊き調理



「蒸気釜」は火を使わず、蒸気の圧力で加熱して汁物や煮物などを作ります。ひとつの釜で約1000人分を調理することができます。大きな釜でたくさんの量を調理するので、食材のうま味がしっかり出ておいしくできあがります。



だしはけずりぶしやにぼし、とりがらなどからとり、天然のだしのうまみを生かした味付けをしています。だしの香りが調理場いっぱいに広がっています。

カレールウやホワイトルウもこだわって給食センターで手作りしています。



できあがった料理はクラスごとに配缶します。各クラスに必要な重さを量っています。

次回は「アレルギー対応食」についてご紹介します。お楽しみに。



・中学校給食に関するお問い合わせ  
尼崎市立学校給食センター (TEL: 06-6491-8390)  
・給食費に関するお問い合わせ  
学校給食課 (TEL: 06-4950-5675)