

# 7月食育だより

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

## 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

## 冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

## こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べ、邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!

# 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



### 身じたくを整える

- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- そでが長い場合はまくる
- 髪が長い人は結ぶ
- 手はせっけんできれいに洗う
- つめは短く切る
- はだしは避ける

### 包丁の持ち方・使い方

**〈包丁を持つ手〉** 柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

**〈逆の手〉** 指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。

**!** 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

### 鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。

火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。

換気も忘れずに。

### 食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。

**!** こまめに手を洗う。

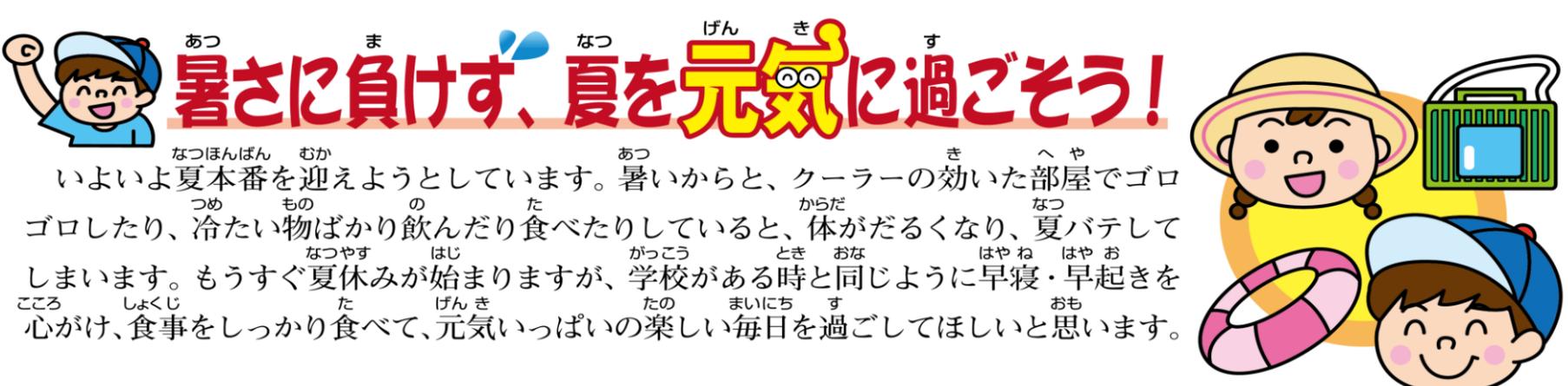
肉や魚は中までしっかりと火を通す。

# 令和5年7月 予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

こんだて  
あか  
き  
みどり



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

	3日	4日	5日	6日	7日
こんだて	赤魚の白みそソースかけ クープイリチー Ca強化ごはん ゆし豆腐	果物（パイン缶） 国産キャベツのメンチカツ チャーハン 鶏の肉団子スープ	きんぴら肉団子 千切りイリチー Ca強化ごはん 白菜のみそ汁	ゴマなしミニフィッシュ ホキ天玉揚げ 油みそ Ca強化ごはん 肉じゃが	ハンバーグ（星型） （ケチャップソースかけ） キャベツのウイナーソーテー ちらしずし 七夕汁
あか	かつお節、きざみ昆布、チキアギ、ゆし豆腐、赤魚、豚肉	ちくわ、ポー克蘭チョンミート、桜島どり肉だんご	かつお節、豚肉、きんぴら肉団子	かつお節、ツナ、豚肉、ホキ天玉揚げ（青さ入り）	無塩漬ウイナー、かつお節、桜でんぶ、ハンバーグ（星型）、魚ソーメン
き	調合油、精白米、カルシウム米、こんにやく	ごま油、調合油、カルシウム米、精白米、国産キャベツのメンチカツ	調合油、精白米、カルシウム米	調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも、糸こんにやく、ゴマなしミニフィッシュ	調合油、カルシウム米、スイートコーン、精白米
みどり	にんじん、ねぎ、切り干し大根	たまねぎ、にんじん、パイン、パクテヨイ、ピーマン、長ねぎ	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、絹さや、千切り大根	たまねぎ、にんじん、絹さや	干切たくあん漬、キャベツ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、三色ピーマン

こんだて  
あか  
き  
みどり

### 夏を元気に過ごすには

**朝・昼・夕の3食を規則正しくとる**

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

**主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける**

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

**早寝・早起きをし、日中は体を動かす**

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

**夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物**

<b>ビタミンB1</b>	<b>ビタミンC</b>
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

つめものすき

**冷たい物のとり過ぎに気をつける**

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

**こまめな水分補給を心がける**

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 食材産地一覧表

令和 5 年 7 月

※出荷状況、天候等により変更する場合がございます。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	セロリー	国産、他
押し麦	福井、富山、石川	グリーンアスパラ	チリ、ペルー
鶏卵	沖縄	えのきたけ	長崎、宮崎、他
豚レバー	沖縄	しめじ	県産
牛肉	カナダ、ポーランド、オーストラリア	椎茸	大分、中国
豚肉	デンマーク、スペイン	ひじき	韓国
鶏肉	ブラジル	昆布	北海道
無塩漬ウインナー	沖縄	わかめ	韓国
ベーコン	沖縄	もずく	沖縄
ポーク	カナダ、国産、他	たけのこ	中国
ささみチャンク	国産、他	春雨	中国
玉ねぎ	佐賀、他	切干大根	鹿児島
じゃがいも	長崎、九州 他	マカロニ	アメリカ、カナダ
にんじん	九州、青森他	大豆の華	アメリカ
大根	鹿児島、宮崎 他	豆腐	沖縄
ブロッコリー	エクアドル		
カリフラワー	エクアドル	湿麩	アメリカ、カナダ
キャベツ	鹿児島、宮崎、他	大根漬け	国産、他
白菜	九州、長野、他		
とうがん	沖縄 他	白かまぼこ	沖縄、他
ほうれん草	宮崎、熊本、高知、大分、福岡他	ちくわ	沖縄、他
小松菜	九州、他	魚ソーメン	タイ、インド、ミャンマー
チンゲンサイ	中国 他		
パクチョイ	沖縄	こんにゃく	沖縄
里芋	宮崎、鹿児島、熊本、大分	チキアギ	沖縄
ねぎ	福岡、大分、他	かつお節	鹿児島
長ねぎ	栃木、関東、他		
もやし	沖縄	Ca強化米	岡山
ピーマン	沖縄、佐賀、茨城、宮崎、熊本他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
カボチャ	ニュージーランド	ホキ	ニュージーランド、他
ごぼう	青森、他	パイン	インドネシア
スイートコーン	タイ	すいか	今帰仁、熊本
絹さや	グアテマラ	りんご	長野、青森
三色ピーマン	中国		
しょうが	熊本、長崎、高知 他		
にがうり	沖縄 他		

令和5年7月

## 献立表(アレルギー)

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 7品目	表示の推奨 21品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 クルミ サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マツタケ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※鶏がらには、微量に鶏卵が含まれるため卵の表示をしています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ん だ て	食材名	調味料
3(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	クービイリチー	きざみ昆布、豚肉、こんにゃく、切り干し大根、チキアギ、にんじん、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖
	赤魚の白みそソースかけ	赤魚、調合油	シママース、こしょう、小麦粉(小麦)、料理酒、白みそ(大豆)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)、ねぎ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
4(火)	チャーハン	精白米、カルシウム米、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、ごま油、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)
	国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)、調合油	
	鶏の肉団子スープ	桜島どり肉だんご(小麦、大豆、鶏肉)、たまねぎ、パクチョイ、ちくわ	料理酒、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
	果物(パイン缶)	パイン	
5(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	きんぴら肉団子	きんぴら肉団子(大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、本みりん、シママース
	白菜のみそ汁	はくさい、豚肉、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
6(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	油みそ	ツナ、調合油	赤みそ(大豆)、三温糖、料理酒、本みりん、おろししょうが
	ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ(青さ入り)(小麦、大豆)、調合油	
	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、絹さや、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、本みりん、三温糖、シママース
	ゴマなしミニフィッシュ	ゴマなしミニフィッシュ	
7(金)	ちらしずし	精白米、カルシウム米、ちらしずし(小麦、大豆、鶏肉)、桜でんぶ、千切たくあん漬(小麦、大豆)	
	キャベツのウインナーソテー	キャベツ、たまねぎ、無塩漬ウインナー(豚肉)、スイートコーン、三色ピーマン、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
	ハンバーグ(星型)(ケチャップソースかけ)	ハンバーグ(星型)(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ、三温糖
	七夕汁	魚ソーメン、にんじん、しいたけ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、おろししょうが