

7月給食だより

2025 年度 7 月号
安中市立安中小学校

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

・牛乳 ・ヨーグルト ・小魚 ・ごま ・切り干し大根
・チーズ ・ほしえび ・ひじき ・豆腐 ・小松菜 など



安中市の学校給食では、年間を通して多くの安中市産の農産物を使用した給食づくりに努めています。7月は市内小中学校で共通献立として、「ふるさと安中いっぱいこんだて」を実施します。

新鮮で栄養たっぷり、安全安心、環境にやさしいなど、『地産地消』はいいことがたくさんあります。

7/1 (火)

ふるさと安中いっぱいこんだて

安中産の食材をたくさん使った給食です。

秋間梅林のうめを使ったサラダ。給食のうめは、すべて安中産です。

安中市には5つの養豚場があります。この日の豚肉は、安中そだちの銘柄豚「下田豚」です。

安中産の食材をたくさん使った給食です。地元の食材を食べることは、いいことがいっぱい。安中市で作られている食材を知り、ふるさと安中のよさを給食でも知しましょう。

安中米の品種「ゆめまつり」は、ほどよい粘りとさっぱりとした食感が特徴。よくかんで、味わってみよう。

豚肉のごまみそかけ

安中のご当地マヨネーズ「とおあし」の頭文字の食卓に入った汁もの。なす、しいたけ、ねぎ。安中産です。



7/8 (火)

ふるさと安中いっぱいこんだて

安中産の食材をたくさん使った給食です。

安中産のたまねぎ、なす、ズッキーニ、トマトを使ったカレーです。かくし味に秋間の梅ジャムも入っています。

秋間のうめは、梅ぼし、梅ジャム、ねり梅などに加工されます。この日のサラダは、梅ぼしを塩づけする時によがって、くる梅の液体うめ酢を使います。

安中市は、土も気候もよいので、色々な農産物がおいしく育ちます。ハテさてはいいけど、いつもの食材がいつもおいしい。それが、ふるさと安中のよさでもあると思います。

安中米の品種は「ゆめまつり」です。

安中やさしいカレー

安中ごはん(安中米)

