



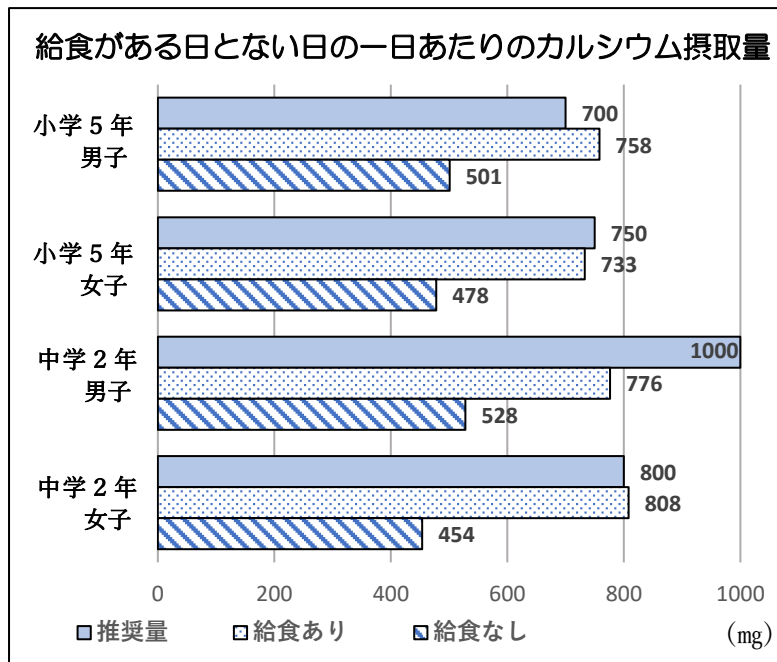
# 食育だより

令和6年度 7月号  
毎月19日は食育の日  
笠間市笠間給食センター

だんだんと暑さが厳しくなってきました。暑い時には食欲がおとろえがちですが、1日3回栄養バランスの整った食事をする事で、暑さに負けない体を作ることができます。もうすぐ夏休みに入りますが、早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

今月の給食目標：暑さに負けない体を作ろう

## カルシウムをとって骨をじょうぶにしよう



カルシウムは私たちの体内に最も多く含まれている無機質です。体重の1～2%ほどあり、そのうちの99%は骨や歯を作っています。身長が伸びるということは「骨が伸びる」ことであり、体作りは骨作りでもあります。骨を伸ばし、さらに骨量を増やしていくためには、材料となるカルシウムが欠かせません。しかし、左記のグラフから給食がある日とない日でカルシウム摂取量に大きく差があることがわかっています。

## カルシウムの多い食べ物

これから夏休みを迎え、牛乳を飲む機会が減ったり、朝食を欠食したりすることでカルシウムの摂取量が減ることが考えられます。休みの間もカルシウムの多い食材を意識してとるようにしましょう。

牛乳(200ml) 227 mg	ヨーグルト(100g) 120 mg	チーズ(25g) 158 mg	豆腐(1/3丁) 120 mg	小松菜(50g) 85 mg
切干し大根(15g) 81 mg	乾燥ひじき(5g) 70 mg	煮干し(10g) 220 mg	ししゃも(3尾) 149 mg	桜えび(10g) 150 mg

## 茨城をたべよう献立

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
7月21日(日)	7月21日から27日



### 7月の食材『ピーマン』



【献立名】ごはん 牛乳 えびしゅうまい  
カラフルチンジャオロース とうもろこしとたまごのスープ 7月17日 実施予定

茨城県内のピーマン栽培は、水はけのよい砂丘地帯と温暖な気象条件に恵まれた神栖市や鹿嶋市を中心に行われています。化学農薬に頼らず、環境に配慮した安全・安心な栽培に力を入れており、緑色が濃く、つやがあり、苦みが少ないと高く評価されています。

## 笠間市のおいしい食材再発見！

### 7月の食材『きゅうり』

大貫さんのハウスには「結実(ゆうみ)」という品種のきゅうりが約1500本植えられています。3月下旬に苗を植え、5月～7月までの期間が収穫時期だそうです。その後も8月に植え替えをし、9月～11月にまた収穫するそうです。新鮮なきゅうりは瑞々しく、歯ざわりがよいので、とてもおいしいです。

きゅうり生産者の  
大貫忍さん  
「おいしい」と言われると、とてもうれしいです。その言葉を励みに頑張っています。



### きゅうりを使った給食レシピ

学校給食で実際に提供している料理のレシピを掲載しています。QRコードを読み取って見てみてください。

キャベツときゅうりのこんぶあえ ▶



## おいしお献立 ～毎月20日はいばらきおいしおDay(減塩の日)～

### 減塩ポイント「香味野菜・ハーブの活用」

香味野菜(にんにくやしょうがなど)・ハーブなど香りの強いものを料理にとり入れると、風味が出てうす味でもおいしく食べることができます。

【献立名】ごはん 牛乳 いわしの香味ソースがけ 枝豆サラダ なすのみそ汁  
7月18日実施予定

