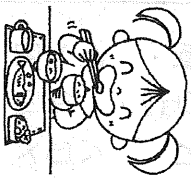
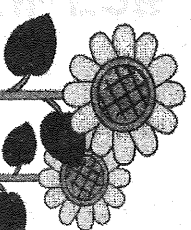


平成23年



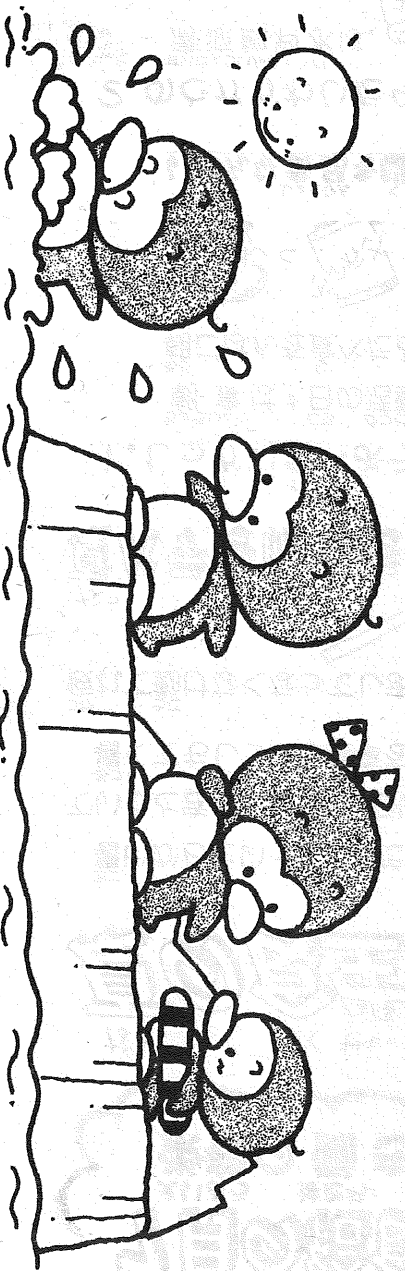
7月のさんだて



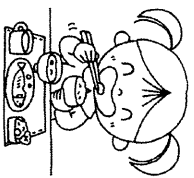
きょうたんごしりつかわかかきしょうがっこう
京丹後市立川上小学校

月	火	水	木	金
				1日
				<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・カレー豆腐 ・じゃがいもきんぴら ・ピリ辛きゅうり
4日	5日	6日	7日	8日
<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・ゆでイカ ・キャベツとピーマンの昆布和え ・じゃがいもそぼろ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめご飯 ・豚肉の炒め焼き ・トビウオのつみれ汁 ・トマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・トビウオのラビコッ ・トニーヌかけ ・即席漬け ・コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・ささみのチリソース ・千草漬け ・七夕そうめん ・梅酒ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードピラフ ・かぼちやのサラダ ・トマトと卵のスープ
11日	12日	13日	14日	15日
<ul style="list-style-type: none"> ・誓しそご飯 ・豚肉ときゅうりの梅トビウオ和え ・じゃがいものみそ汁 ・冷凍みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・イカのカレーソリネ ・キャベツのごま酢和え ・冬瓜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・冷やし中華そば ・竹輪の照り煮 ・夏野菜のごまみそ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・白身魚のトマトスかけ ・ちやしと水菜の香味和え ・なすのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・夏野菜カレー ・シーフードサラダ ・プリン
18日	19日	20日	<p style="text-align: center;">終業式</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・なすと鶏肉の辛み炒め ・かぼちやのみそ汁 ・海苔佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりご飯 ・たちのマネーヌ蒸し ・トマトの和風サラダ ・フルーツポンチ 	<p>しちがつなのか たなばた 七月七日は七夕にちなんで、七夕そうめんが できます。白いそうめんは天の川、オクラはお 皇様、かまぼこは短冊に見立ててあります。</p>		

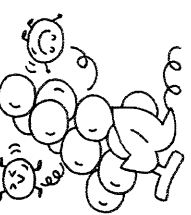
※ 牛乳は毎日出ます。



平成23年



8月のごはんだて



きょうたんごしりつかわかみしょうがっこう
京丹後市立川上小学校

月	火	水	木	金
8月29日 始業式	30日	31日	9月1日	2日
<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 夏野菜カレー ツナサラダ フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 豚肉のキムチ炒め ハリハリ漬け 玉ねぎの中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 タラのフライ ゆかりあえ かぼちやのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 ササミのレモンソース キャベツとみかんのサラダ ミネストローネ 	<ul style="list-style-type: none"> じゃごご飯 冷やしそうめん 豚肉と野菜の香味和え
5日	6日	7日	8日	9日
<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 ちくわの三色揚げ 冷やしビーコン 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 肉じゃが 納豆みそ かつお和え 	<ul style="list-style-type: none"> 三色そばご飯 かぼちやのサラダ ジュリエンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 ローポーなす 焼豚ともやしのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 ツバノの竜田揚げ じゃがいものサラダ 豆腐のみそ汁
12日	13日	14日	15日	16日
<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 厚揚げのみそ炒め わかめのスープ かぼちや団子 	<ul style="list-style-type: none"> メキシカンライス 鶏肉と野菜のサラダ コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 鯖のみそ煮 磯香和え わかめのすまし汁 	<p>祖父母参観</p> <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 豆腐の中華風煮 ひじきのサラダ ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 キヌの青のりフライ 五色和え 玉ねぎのみそ汁
19日	20日	21日	22日	23日
<p>敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 炒り豆腐 なす田楽 もやしのごまあえ 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 イカと野菜のマリネ いもづるの煮つけ にらたま汁 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆ライス かぼちやのマリネ うずら卵のスープ 	<p>秋分の日</p>
26日	27日	28日	29日	30日
<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん イタリアンスパゲティ 豚肉ときゅうりのマリネ サイダーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 大根菜飯 ちくわとさつまいもの笑がら きゅうりのごとごと なすのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 ポトフ 氷菜とえのきのサラダ さつまいもケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 さつまいもと鶏肉のうま煮 かきたま汁 梨 	<p>ふるさと秋分後 食育の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 新米ご飯 キヌの南蛮漬け 秋なすのごまあえ 豚汁

※ 牛乳は毎日出ます。

8、9月 給食だより



2学期をスムーズにスタートさせよう!

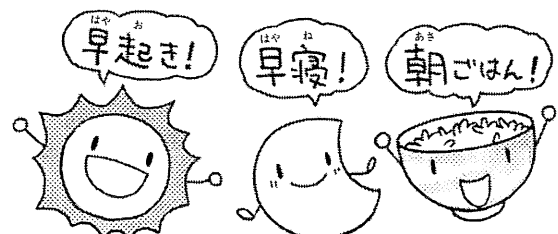
体内時計を正常に動かしましょう



人間は、光も音も温度も1日中かわらない場所^{せいかつ}で生活^{せいふ}をすると、25時間ごとに寝たり、起きたりするといわれています。これはわたしたちの体は25時間の周期で活動しているからです。しかし、1日は24時間。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体にある「体内時計」という機能です。

体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事をとったり、運動したり、勉強したりする（社会のリズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣にしましょう



早起き、早寝をして、栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、心身の健康や体内での消化吸収、栄養素の代謝などの栄養機能を伸ばすことにもつながります。また、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

今一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して健康を目指しましょう。

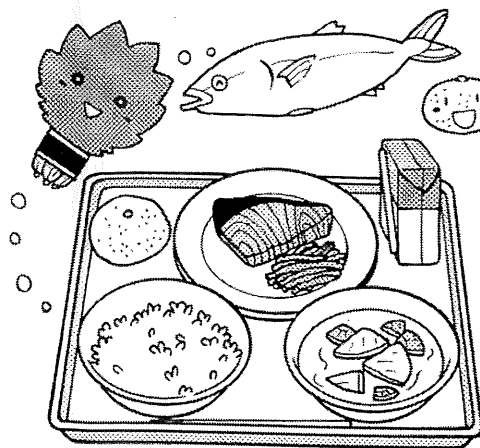
8、9月の給食目標

食前、食後のあいさつをきちんとしよう



全国で地産地消の輪が広がっています

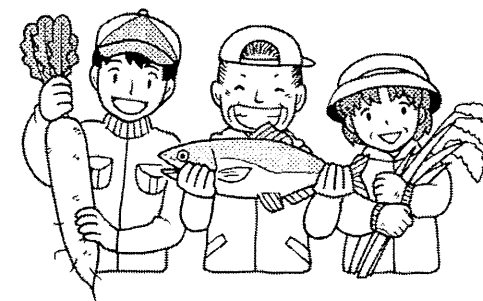
地場産物おいしい給食に!



子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生産者の方々が丹精込めてつくったさまざまな地場産物をたくさん取り入れています。この取り組みは、全国ですすめられており、食育基本法に基づく食育推進基本計画では、平成22年度までに、地場産物の活用^{かつよう}の目標を30%以上としています。

子どもたちは、身近な学校給食を通して地域の食文化や食に関する産業などについて理解を深めています。

地場産物を食べよう!



地場産物を献立に取り入れることは、多くの教育的意義があります。ご自宅の食卓にもぜひ取り入れてください。

①児童生徒が、より身近に、実感をもって地域の自然、食文化、産業等についての理解を深めることができる。

②食料の生産、流通等に当たる人々の努力をより身近に理解することができる。

③地場産物の生産者や生産過程等を理解することにより、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる。

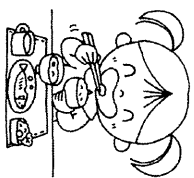
④「顔が見え、話ができる」生産者等により生産された新鮮でより安全な食材を確保することができる。

⑤流通に要するエネルギーや経費の節減、包装の簡素化等により安価に食材を購入することができる場合があると同時に、環境保護に貢献することができる。

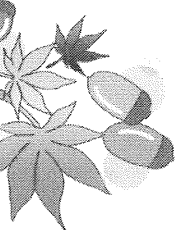
⑥生産者等の側で学校給食をはじめとする学校教育に理解が深まり、学校と地域との連携・協力を構築することができる。

⑦地域だけでなく、日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、児童生徒の学習意欲を向上させることができる。

平成23年



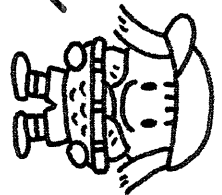
10月のこんだて



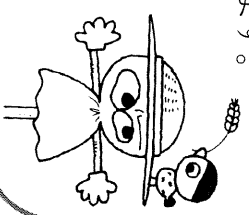
きょうたんごしりつかわわがみしょうかっこう
京丹後市立川上小学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・さばのカレー煮 ・信田和え ・かぼちやのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめご飯 ・揚げ豚の五色和え ・中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・ちくわの磯辺揚げ ・ゆかり和え ・みそ肉じゃが 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・卵のミートカツ ・フレンチサラダ ・さつまいものポタージュ 	<ul style="list-style-type: none"> ・粟入りの赤飯 ・豚肉のごまみそ和え ・すまし汁 ・ぶどう
10日	11日	12日	13日	14日
<p>体育の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スイートカレー ・ヨーグルトサラダ ・福神漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・肉団子の中華風煮 ・ひじきサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・鶏の唐揚げ ・もやしナムル ・コーンスープ ・カレー 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもご飯 ・豚肉の和風ワリネ ・かきたま汁
17日	18日	19日	20日	21日
<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・鶏肉の南蛮漬け ・粉ふきいも ・コンタンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこご飯 ・はんぺんの甘酢和え ・のっぺい汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・みそラーメン ・シーフードサラダ ・りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・さんまのかば焼き ・小松菜としめじのおひたし ・さつまいものみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・チリコンカン ・キャベツとかにかまのサラダ ・梨
24日	25日	26日	27日	28日
<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・きのこスパゲティ ・ツナサラダ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・つばすのフライ ・別例カレーかけ ・ポイル野菜 ・ジュリエンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子どんぶり ・即席漬け ・金時豆の甘煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・鶏肉の照り煮 ・ごぼうサラダ ・わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯 ・麻婆豆腐 ・中華サラダ ・大芋いも
31日				

9月と10月のこんだてに入っているさつまいもは、1～3年生が出角でいもさしをしたさつまいもです。
甘くておいしいさつまいもを味わっていただきますよう。



学校給食では、京丹後市産のお米を使用しています。
なお購入にあたり京都市府から一部補助されています。



※ 牛乳は毎日出ます。

10月 給食だより

日本の食料自給率について考えてみよう

食料自給率とは

その国で食べられている食べ物がどのくらい国内でつくられているかの割合を表したものだ。

日本の食料自給率はなぜ低いのか？

日本の食料自給率が低い理由として、国内で100%自給できる米を食べる量が減り、肉や油などをよく食べるようになったこと、またそのための豚や牛などの家畜のえさや油の原料もたくさん外国から輸入するようになったことが考えられます。

食料自給率を上げるために...

- ・主食のご飯をしっかり食べる
- ・地域でとれる旬の食べ物を選ぶなど自分たちでもできることを考えてみましょう。

日本型食生活を目指しましょう



日本型食生活の利点

- ・栄養バランスが優れている
- ・日本各地で生産される旬の農産物、畜産物、水産物などを多彩に盛り込むことができる

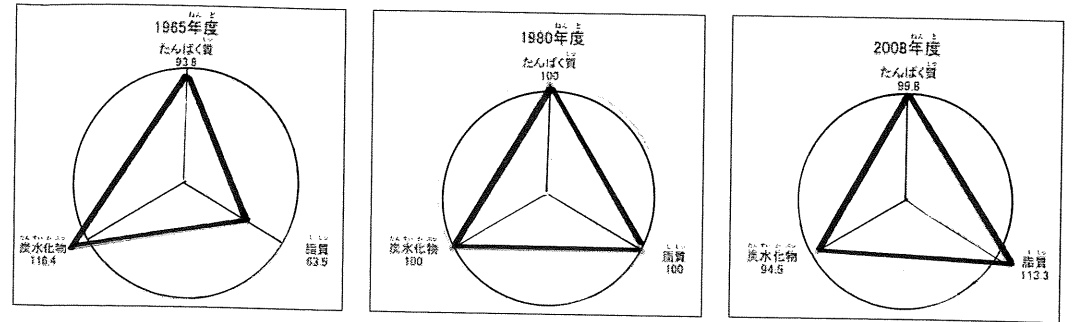
日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚や肉、卵、豆・豆製品、野菜、果物などを適度に組み合わせた食事のことです。日本人が長寿であることから、海外でも日本型食生活が注目されています。

10月の給食目標

食前・食後のあいさつをきちんとしよう



脂質のとりすぎに注意しましょう

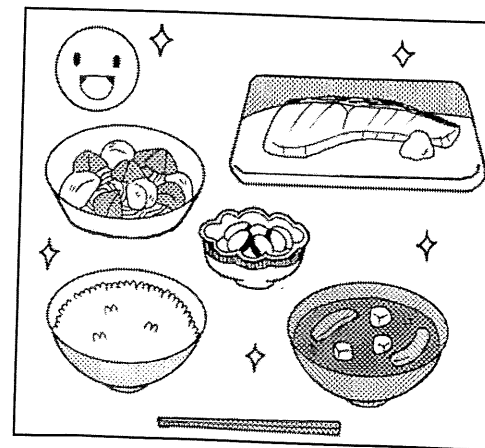


農林水産省：「食料需給表」より
数値は1980年度のPFIC比率（P：13.0%、F：25.5%、C：61.5%）を100とした時の指数

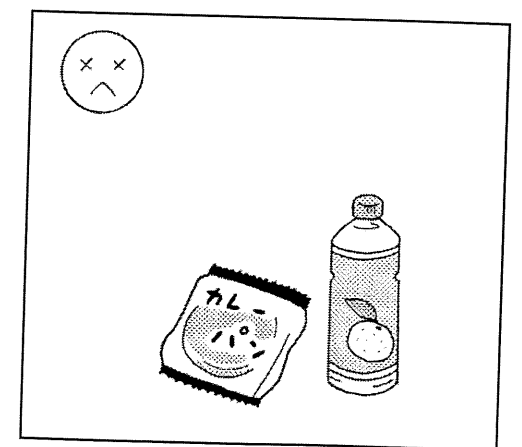
日本型食生活が形成された1980年代とくらべて、現在は炭水化物の摂取量が少なく、脂質の摂取量が多くなっています。

脂質の摂取量が多い欧米型食生活では、肥満や生活習慣病になりやすくなるなどの問題があります。

一汁二菜（または三菜）を心がけましょう



理想的な食事は、主食・主菜・副菜1～2品・汁物がそろったものです。これを一汁二菜（または三菜）といいます。さらに牛乳や果物をつける場合もあります。これらがきちんとそろえば、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。



外食や中食をする場合は、必要に応じてサラダやおひたしなどをつけるようにしましょう。給食の献立は、こういったバランスを考えてつくられています。献立に迷った際には、ぜひ参考にしてみてください。