

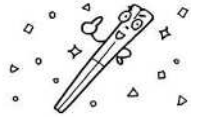


日曜	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき						えいようか		おしらせ
	しゅしょく	牛乳	ちやくやほねになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
			あかのしょくひん 1<くん	2<くん	みどりのしょくひん 3<くん	4<くん	きいろのしょくひん 5<くん	6<くん			
24 木	きりこみ まるパン	レタスとトマトのスープ チーズハンバーグ ズッキーニのサラダ	とりにく とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ レタス ズッキーニ キャベツ	まるパン でんぶん パンこ さとう	オリーブゆ	エネルギー 679 たんぱく質 29.8	脂質 25.4 食塩相当量 3.7	ズッキーニは、かぼ ちやのなかまのやさい です。クセがなくあま みがあるのて、さまざ まなりょうりにつかわ れます。
25 金	なつやさいとチキンの カレーライス	こんにゃくかいそうサラダ ブルー	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク	にんじん かぼちや あかピーマン トマト	にんにく・しょうが たまねぎ・なす きピーマン・キャベツ きゅうり・ブルー	ごはん さとう	こめあぶら	エネルギー 611 たんぱく質 24.7	脂質 15.6 食塩相当量 2.8	ながのけんは、ブルー ンのせいざんにょうが にほんちです。ブルー ンには、しょくも つせんいがおおくふく まれています。
28 月	ごはん	とうがんのちゅうかスープ ししゃものなんばんづけ ゴーヤチャンブルー	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも(さかな)	にんじん みすな	たまねぎ・とうが んのきだけ かぼちや もやし・ゴーヤ	ごはん でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 621 たんぱく質 26.9	脂質 21.3 食塩相当量 3.1	ゴーヤには、ビタミンC がたくさんふくまれて いて、ねつをくわえて もビタミンCがほとんど へらないうとちようが あります。
29 火	ごはん	かぼちやのみそしる ごまだれやきにく くずきりつるりんサラダ	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちや	たまねぎ・りんご えのきだけ にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ	ごはん さとう くずきり	こめあぶら ごま ごまあぶら	エネルギー 634 たんぱく質 29.0	脂質 17.6 食塩相当量 2.5	8がつ29にちの「や きにくのひ」にあわ せ、ごまだれやきにく をつくりまます。
30 水	ひやしちゅうが	つゆとやさい イカポテあられ とうもろこし	たまご ハム いか	ぎゅうにゅう かんてん わかめ あおのり	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん さとう でんぶん	こめあぶら ごま	エネルギー 637 たんぱく質 27.5	脂質 18.4 食塩相当量 3.0	とうもろこしは、なつ がしゅんのやさいで す。きなささんのとう もろこしを、ちようり じょうでむします。
31 木	コッパン	オクラとたまごのスープ なつやさいのチーズやき えだまめサラダ	とりにく ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト オクラ モロッコいんげん	たまねぎ・きゅうり えのきだけ・スだまめ にんにく・なす ズッキーニ・キャベツ	コッパン でんぶん じゃがいも さとう	こめあぶら	エネルギー 711 たんぱく質 32.6	脂質 24.4 食塩相当量 3.8	8がつ31にちは「や さいのひ」です。やさ いをたっぷりかつた 、メニューです。



8月4日は「はしの日」

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



★小学生は、食育の授業で「おはしの勉強」をしました。「おはしの勉強道具」を使って、夏休み中に練習してみてください。★

はしの持ち方レッスン!

①

上のはしは、正しいえん
びつの持ち方で軽く持ち、
数字の1を書くように縦に
動かしてみましょう。

②

下のはしは、親指のつけ
根から、中指と薬指の間に
通します。はし先はそろえ
ましょう。

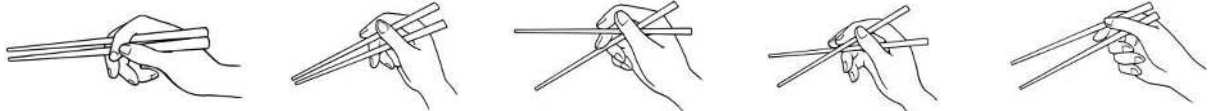
③

親指を支点にして、中指
で上のはしを持ち上げ、上
のはしだけを動かしましよ
う。

GOOD!

こんな持ち方していませんか?

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめずこぼしてしまったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。正しく持って、使いこなしましょう。



マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

刺しばし	寄せばし	迷いばし	ねぶりばし
涙ばし	持ちばし	探りばし	はし渡し

Q. 手の動きと脳の働きは関係があるの?

A. 「手は外部の脳である」とドイツの哲学者カントがいったとされるほど、手と脳は密接な関係にあります。手を使うことは手の器用さを増すだけではなく、脳の発達も促すことが科学的にわかってきました。毎日の食事で、はしを使いこなしましょう。

Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反?

A. 汗気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか? これは、してはいけないことです。汗が落ちて手が汚れてしまうことがあります。例えば、天ぷらを天つゆにつけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。

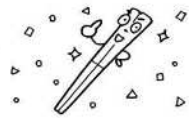


日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
				1部	2部	3部	4部	5部	6部			
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)					
24 木	切り込み丸パン	レタスとトマトのスープ チーズハンバーグ ズッキーニのサラダ	鶏肉 豆腐 豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ レタス ズッキーニ キャベツ	まるパン でんぶん パンこ さとう	オリーブゆ	エネルギー 791	脂質 29.1	ズッキーニは、かぼちゃの仲間の野菜です。クセがなく甘みがあるので、様々な料理に使われます。	
25 金	なつやさいとチキンのカレーライス	こんにゃくかいそうサラダ ブルー	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク	にんじん かぼちゃ あかピーマン トマト	にんにく・しょうが たまねぎ・なす きびまん・キャベツ きゅうり・ブルー	ごはん さとう	こめあぶら	エネルギー 716	脂質 17.1	長野県は、ブルーの生産量が日本一です。ブルーには、食物繊維が多く含まれています。	
28 月	ごはん	とうがんのちゅうかスープ ししゃものなんばんづけ ゴーヤチャンプルー	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも(さかな)	にんじん みずな	えのきたけ ながねぎ もやし・ゴーヤ	ごはん でんぶん さとう	こめあぶら	エネルギー 720	脂質 23.1	ゴーヤには、ビタミンCがたくさん含まれていて、熱を加えてもビタミンCがほとんど減らない特徴があります。	
29 火	ごはん	かぼちゃのみそじる ごまだれやきにく くずきりつるりんサラダ	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ・りんご えのきたけ にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ	ごはん さとう くずきり	こめあぶら ごま こめあぶら	エネルギー 747	脂質 19.7	8月29日の「焼き肉の日」にあわせ、ごまだれ焼肉を作りま	
30 水	ひやしちゅうか	つゆとやさしい イカボテあられ とうもろこし	たまご ハム いか	ぎゅうにゅう かんてん わかめ あおのり	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん さとう でんぶん	こめあぶら ごま	エネルギー 742	脂質 20.5	とうもろこしは、夏が旬の野菜です。鬼無里産のとうもろこしを、調理場で蒸します。	
31 木	コッパン	オクラとたまごのスープ なつやさいのチーズやき えだまめサラダ	とりにく ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト オクラ モロッコいんげん	たまねぎ・しょうが えのきたけ・えだまめ にんにく・なす ズッキーニ・キャベツ	コッパン でんぶん じゃがいも さとう	こめあぶら	エネルギー 824	脂質 27.7	8月31日は「野菜の日」です。野菜をたっぷり使った、メニューです。	



8月4日は「はしの日」

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



★おはしを上手に持てない人は、夏休み中に練習をしてきれいにはしを使えるようになりましょう。★

はしの持ち方レッスン!

①

②

③

GOOD!

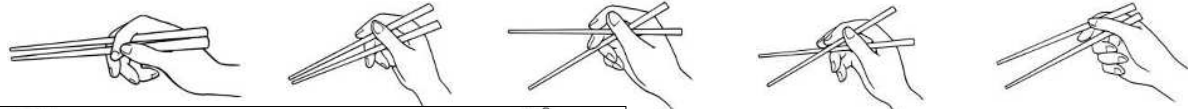
上のはしは、正しいえんぴつ
の持ち方で軽く持ち、
数字の1を書くように縦に
動かしてみましょう。

下のはしは、親指のつけ
根から、中指と薬指の間に
通します。はし先はそろえ
ましょう。

親指を支点にして、中指
で上のはしを持ち上げ、上
のはしだけを動かしまし
ょう。

こんな持ち方していませんか?

はしの持ち方がおかしいと、食べ物うまくつかめずこぼしてしまったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。正しく持って、使いこなしましょう。



マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうしづかしい「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

刺しばし	寄せばし	迷いばし	ねぶりばし
涙ばし	持ちばし	探りばし	はし渡し

Q. 手の動きと脳の働きは関係があるの?

A. 「手は外部の脳である」とドイツの哲学者カントがいったとされるほど、手と脳は密接な関係にあります。手を使うことは手の器用さを増すだけではなく、脳の発達も促すことが科学的にわかってきました。毎日の食事で、はしを使いこなしましょう。

Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反?

A. 汁気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか? これは、してはいけないことです。汁が落ちて手が汚れてしまうことがあります。例えば、天ぷらをつゆにつけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。



今月の目標

暑さに負けない食事をしよう・夏休み中の食生活を振り返ろう

残暑も厳しい中、長い休み中に生活リズムが崩れてしまい食欲があまり出ない人も見かけます。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活になりやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムが崩れたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

夏の食生活で気をつけること



1日3食 しっかり食べよう



休みに入ると、よく朝食と昼食がいっしょになる人がいます。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からむらなくしっかりととりましょう。

冷たいものの食べすぎ 飲みすぎに気をつけよう



冷たいものばかり食べたり、飲んだりしていると、お腹が冷えて食欲がなくなってきます。夏バテの原因にもなります。

ビタミンやカルシウムを たっぷりとりよう



給食がない休み期間中は、特にこれらの栄養が不足しがちです。食事では野菜を必ず食べ、牛乳や乳製品も食事やおやつでとるようにしましょう。

食中毒に 気をつけよう



夏は食中毒が発生しやすくなります。生ものには十分気をつけ、よく火を通し、作ったから早く食べきりましょう。

夏バテしないように気をつけて
元気に夏をすごしましょう



夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含みます。

夏が旬の野菜を知ろう!

