



8月 予定献立

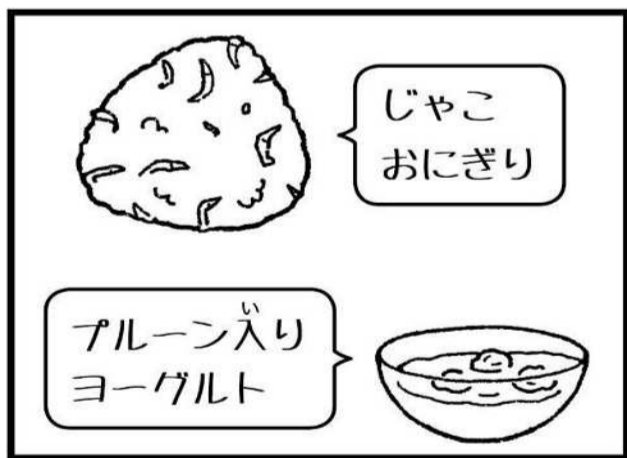
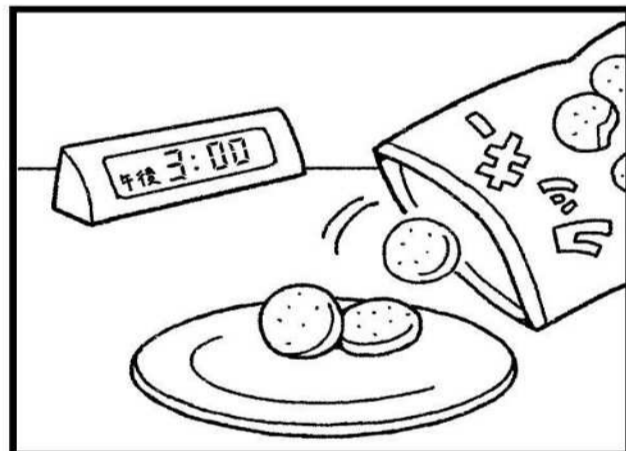


日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類			
24木	中華麺	○	冷やし中華 (具・スープ) たらとじゃが芋の磯辺揚げ ゆでとうもろこし	ハム, たまご たら (魚)	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん	きゅうり もやし とうもろこし	ちゅうかめん さとう でんぶん じゃがいも	ごま ごまあぶら こめあぶら	650 kcal 24.7 g 22.2 g 3.9 g	752 kcal 33.1 g 23.2 g 4.2 g	2学期最初の給食は戸隠産の野菜をふんだんに使った冷やし中華と戸隠高原産のとうもろこしです。
25金	麦ご飯	○	夏野菜カレー パリパリサラダ すいかでポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ あかパプリカ にんじん	しょうが, にんにく セロリー, たまねぎ ズッキーニ, えだまめ きパプリカ, コーン キャベツ, きゅうり すいか, なつみかんかん パイナップル レモンかじゅう	むぎごはん ぎょうざのかわ ナタデココ さとう	こめあぶら ごまあぶら	605 kcal 29.7 g 19.2 g 2.6 g	843 kcal 31.5 g 19.0 g 2.0 g	かぼちゃ, パプリカ, ズッキーニ, 枝豆。夏野菜たっぷりのカレーです。 中学2年生 給食なし
28月	麦ご飯	○	チンゲン菜のスープ 焼肉 たたききゅうり	とりにく こおりどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	えのき, たまねぎ しょうが, にんにく りんご きゅうり	むぎごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら	569 kcal 24.4 g 15.2 g 2.7 g	681 kcal 34.3 g 18.2 g 3.0 g	たたききゅうりは、戸隠産のきゅうりをたたいてから、調味料に漬け込みます。 中学2年生 給食なし
29火	コッペパン	○	大麦のスープ カチャトーラ 米粉マカロニサラダ ブルーベリージャム	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな トマト にんじん	セロリー, たまねぎ だいこん, キャベツ にんにく ズッキーニ きパプリカ エリンギ, きゅうり	コッペパン おおむぎ こめこまかろに ブルーベリー ジャム	こめあぶら オリーブゆ	682 kcal 23.6 g 22.4 g 2.1 g	693 kcal 33.9 g 22.1 g 3.1 g	カチャトーラは、「猟師風」という意味のあるイタリア料理です。 中学2年生 給食なし
30水	ゆかりご飯	○	麩のみそ汁 ピーマンの肉詰めフライ くずきりのサラダ 果物 (冷凍パイ)	みそ ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり カットパイ	ゆかりごはん ふ, パンこ でんぶん こむぎこ くずきり, さとう	こめあぶら ごまあぶら	713 kcal 20.3 g 17.3 g 1.8 g	817 kcal 27.3 g 25.3 g 3.2 g	戸隠産のピーマンに具を詰めて、パン粉をまぶしてフライを作ります。ピーマンが苦手な人にもおいしく食べてもらえる嬉しいです。
31木	発芽玄米ご飯	○	卵コーンスープ 丸なすでラザニア イタリアンサラダ	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん, なら	たまねぎ えのき, コーン なす, にんにく セロリー, キャベツ きゅうり, コーン えだまめ	はつがけんまい ごはん でんぶん こめこ, さとう	こめあぶら オリーブゆ	620 kcal 21.8 g 16.9 g 2.4 g	738 kcal 31.5 g 20.4 g 2.7 g	野菜の日は、戸隠産の丸なすをスライスしてミートソースとホワイトソースと重ね焼きにしてラザニアを作ります。

※献立は都合により変更することがあります

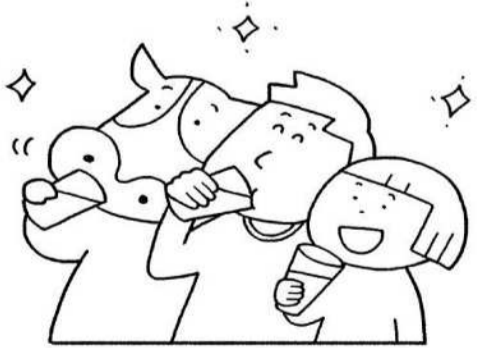
間食は……

- ・ 時間と量を決めて食べる
- ・ 不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・ 食品表示を見ながら食品を選ぶ



休みの日も

牛乳を
飲もう!

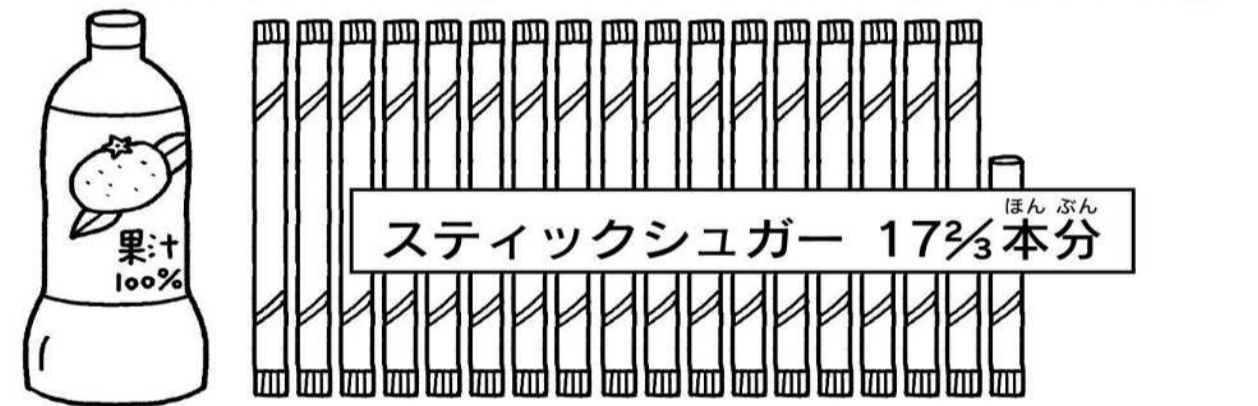


牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

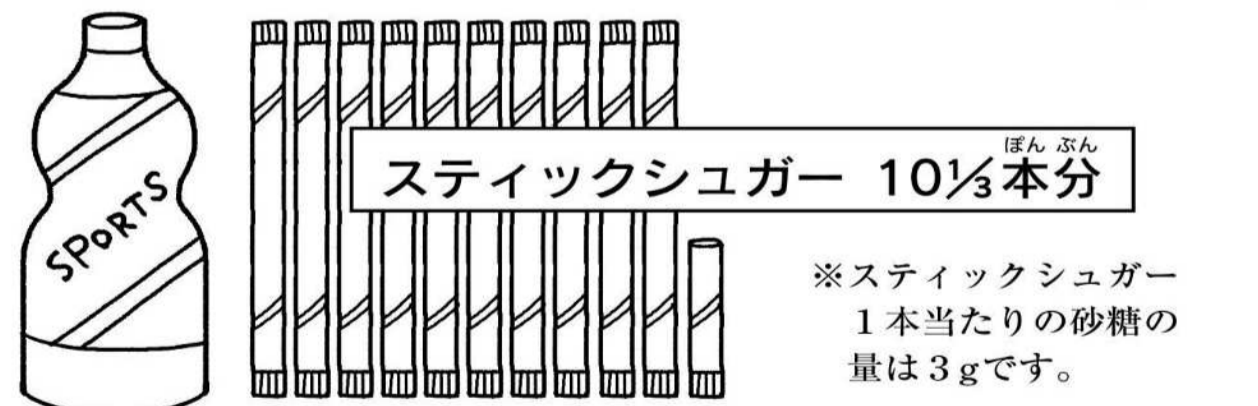


飲み物の砂糖の量

ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



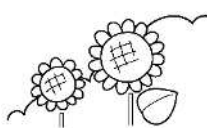
水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース (果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。





食育だより 8月



<8月の目標>

食生活を見直そう

今年は、梅雨明け前から、気温30℃くらいの日が続いています。食欲が落ちている人もいますのではないのでしょうか？

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策をしましょう。



夏休み中も規則正しい生活を

決められた時間に食事をとることで、体内時計が整い、また、運動すると質の良い睡眠が得られるとも言われています。例えば、「毎日、決められた時間に朝食をとる」ことで、下のイラストのように生活のリズムが整います。できることからやってみましょう。

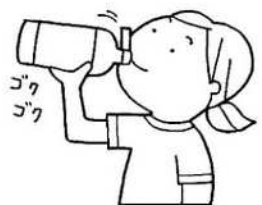


夏休み中は、お手伝いも忘れずに！



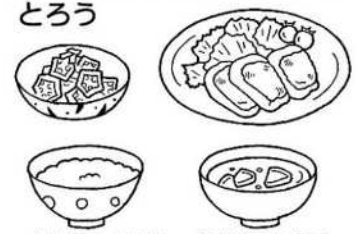
夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



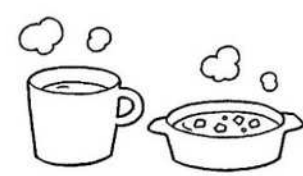
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



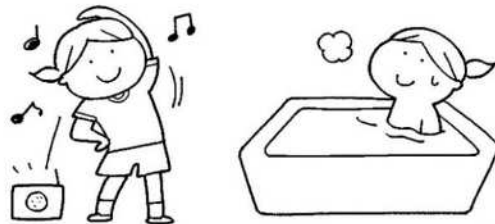
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

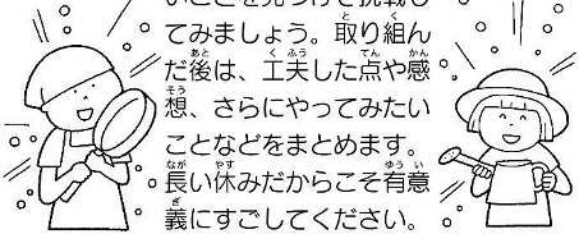
軽い運動や入浴で汗をかこう



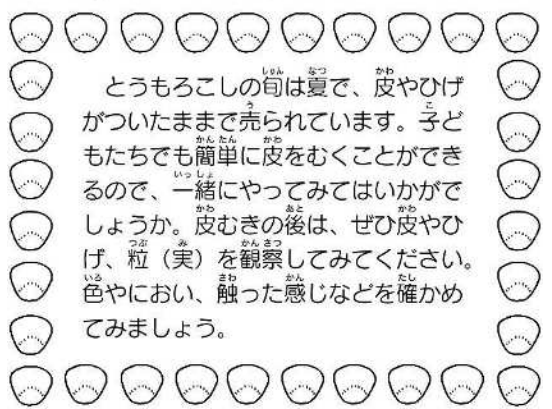
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験していませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



やってみようとうもろこしの皮むき



とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

8月31日は、8・3・1野菜の日

給食では戸隠産の野菜を取り入れています。今年は、無農薬・有機野菜も紹介できるといいなあと考えています。夏休み明けもお楽しみに！

