



令和6年8月 こんだてひょう(小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛 乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
							たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
21 水	まるパン 		レタスのスープ てづくりメンチカツ さつまいもとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・ぶたにく ぎゅうにく・だいず ひじき	たまねぎ・にんじん・レタス キャベツ・えのきごおり きゅうり・ホワイトしめじ きりぼしだいこん	まるパン・マカロニ ひまわりゆ・パンこ こむぎこ・さとう さつまいも・ごま・ごまあぶら	エネルギー 693 たんぱく質 30.5	脂質 25.9 食塩相当量 3.8	きそくたしいせ いかつで、2がっき もげんきにすごし ましょう。
22 木	むぎごはん 		けんちんじる ひまわりむし コロコロきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ・ぶたにく	ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ たまねぎ・しょうが コーン・きゅうり	むぎごはん こんにやく さとう でんぷん	エネルギー 590 たんぱく質 28.5	脂質 19.5 食塩相当量 2.4	コーンをかざり、 ひまわりにみたて た「ひまわりむ し」です。
23 金	こくとうパン 		コンソメスープ ほっけのレモンソース えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ほっけ(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・レモン もやし えだまめ	こくとうパン じゃがいも・こめこ ひまわりゆ・でんぷん さとう・ドレッシング	エネルギー 605 たんぱく質 27.7	脂質 19.1 食塩相当量 2.6	からあげにした ほっけに、しょく よくをそそるレモ ンソースをかけま す。
26 月	むぎごはん 		わかめスープ いかチリソース はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ いか	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ さとう・はるさめ	エネルギー 576 たんぱく質 25.4	脂質 16.4 食塩相当量 2.0	いかには、たんぱ くしつがおおくふ くまれ、ひろうか いふくこうかもあ ります。
27 火	むぎごはん 		なつやさいのカレー チキンカツ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・なす ズッキーニ・ピーマン・りんご キャベツ・もやし・ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ こむぎこ パンこ	エネルギー 684 たんぱく質 28.9	脂質 19.6 食塩相当量 2.5	かぼちゃ、なす、 ズッキーニ、ピー マンなどのなつや さいをつかったカ レーです。
28 水	しょくパン 		にくだんごのスープ ポテトカブトマトグラタン かいそうサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう にくだんご かいそう	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ キャベツ	しょくパン ポテトカブトマトグラタン ドレッシング みかんジャム	エネルギー 618 たんぱく質 23.2	脂質 21.9 食塩相当量 2.9	しょくパンにみか んジャムをつけて いただきますしよ う。
29 木	むぎごはん 		【ちいきしょくざいのひこんだて】 なつやさいのみそしる やきにくどんのぐ とうもろこし	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ・ぶたにく	たまねぎ・かぼちゃ キャベツ・なす・にんにく しょうが・にんじん とうもろこし	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 632 たんぱく質 27.1	脂質 19.8 食塩相当量 2.0	じもとさんの、ぶ たにく、キャベ ツ、なす、きゅう り、とうもろこし をつかいます。
30 金	コッペパン 		コロコロポテトスープ チリコンカン こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ぶたにく	たまねぎ・にんじん こまつな・にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも ひまわりゆ こんにやく	エネルギー 593 たんぱく質 28.5	脂質 22.8 食塩相当量 3.4	チリコンカンに は、「はたけのに く」といわれる 「だいず」がつか われています。

今月の目標 暑さに負けない食事をしよう

夏ばてしていませんか？

夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。

しっかり食べて夏ばて予防！



【栄養戦隊げんきレンジャー】

----- 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。

熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

見直そう！間食のとり方

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

食べる内容を考えよう

食べる量は考えよう

時間を決めて食べよう

食育だより

8月



【市ホームページ】

市ホームページで、食育だよりをカラーで掲載しています。

夏休み直前特別号！！

給食センターを探検しよう！！

給食センターの中を、図と写真で案内します♪

給食センターはたくさんの給食を作っているの、機械や器具もたくさんあります。

夏休みに、給食について調べてみるのもいいですね。



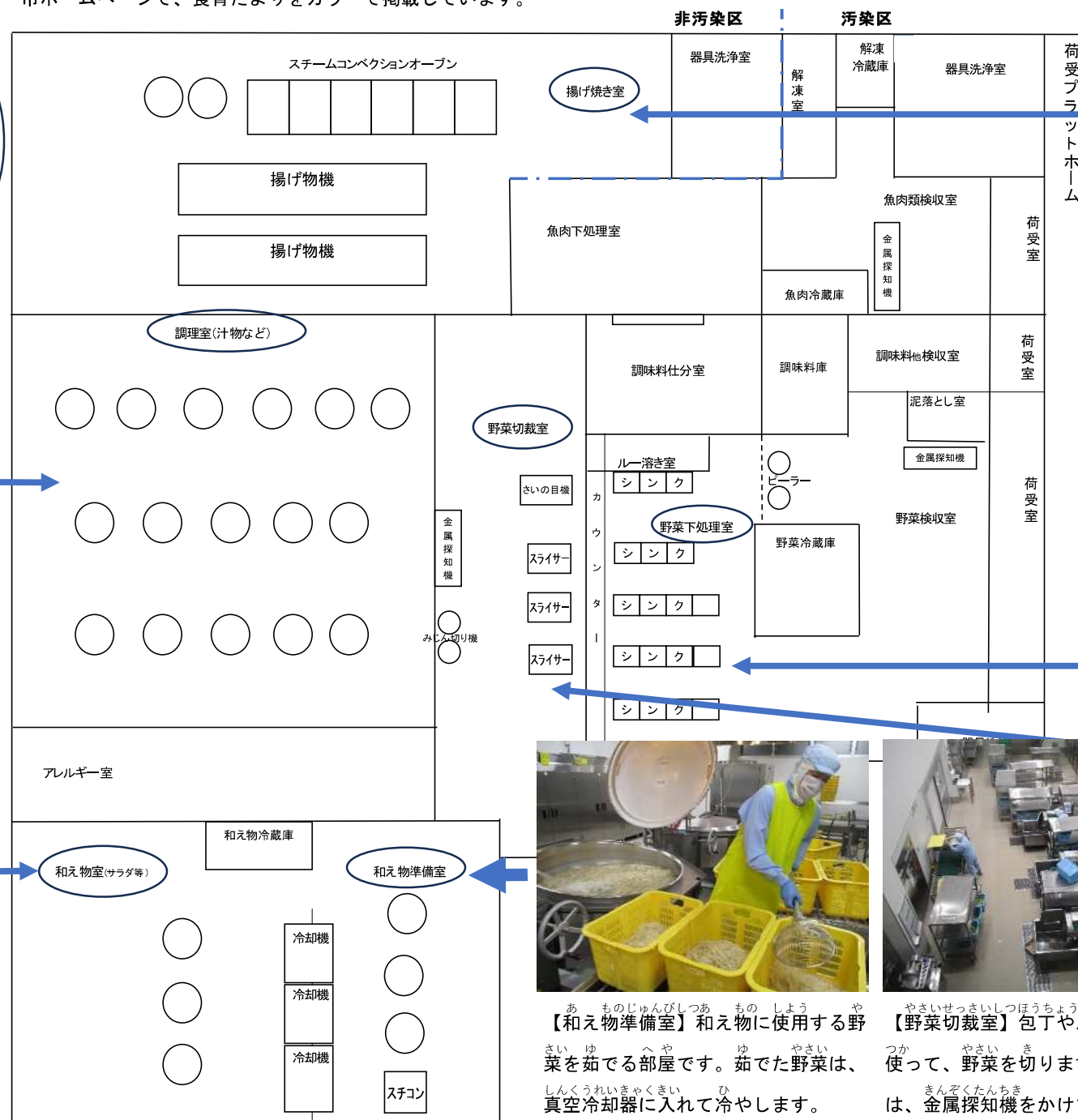
【コンテナ室】21校のコンテナがずらりと並んでいます。



【調理室】16個の大きなお釜が並んでいます。汁物や、煮物、炒め物などを調理します。



【和え物室】野菜とドレッシングを和え、クラスの食缶に分けます。



【揚げ焼き室】揚げ物・焼き物・蒸し物の調理をする部屋です。6つのスチームコンベクションオープンと、2つの揚げ物機があります。



【野菜下処理室】丁寧に野菜を3回洗ったり、果物の消毒をしたりします。



【和え物準備室】和え物に使用する野菜を茹でる部屋です。茹でた野菜は、真空冷却器に入れて冷やします。



【野菜切裁室】包丁やスライサーを使って、野菜を切ります。切った野菜は、金属探知機をかけます。