

# 令和6年8月 こんだてひょう (小2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)	からだのちようしを 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)	
23 金	コッパン 		ココロポテトスープ 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	コッパン じゃがいも ひまわりゆ こんにゃく	エネルギー 593	脂質 22.8	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。
26 月	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	脂質 19.6	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。
27 火	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	脂質 19.8	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。
28 水	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・でんぶん さとう・ドレッシング	エネルギー 605	脂質 19.1	からあげにした ほっけに、しょく よくをそるレモ ンソースをかけま す。
29 木	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 でんぶん ひまわりゆ さとう・はるさめ	エネルギー 576	脂質 16.4	いかに、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。
30 金	しょくパン 		にくだんごのスープ ポテトカップトマトグラタン 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 ポテトカップトマトグラタン ドレッシング みかんジャム	エネルギー 618	脂質 21.9	しょくパンにみか んジャムをつけて いただきましょ う。
							たんぱく質 28.5	食塩相当量 3.4	
							たんぱく質 28.9	食塩相当量 2.5	
							たんぱく質 27.1	食塩相当量 2.0	
							たんぱく質 27.7	食塩相当量 2.6	
							たんぱく質 25.4	食塩相当量 2.0	
							たんぱく質 23.2	食塩相当量 2.9	

## 暑さに負けない食事をしよう

## しっかりと食べて夏ばて予防!

### 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。



【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。

しっかりと睡眠をとろう

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

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

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)を含む食品をと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、だたらら食わずに時間を決めましょう。

# 食育だより

## 8月



【市ホームページ】

なつやす ちやくぜんとくべつごう  
夏休み直前特別号！！

## 給食センターを探検しよう！！

きゆうしょく なか ず しやしん あんない  
給食センターの中を、図と写真で案内します♪

きゆうしょく きゆうしょくつく きかい きぐ  
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。

なつやす きゆうしょく しら  
夏休みに、給食について調べてみるのもいいですね。



し ホームページで、食育だよりをカラーで掲載しています。



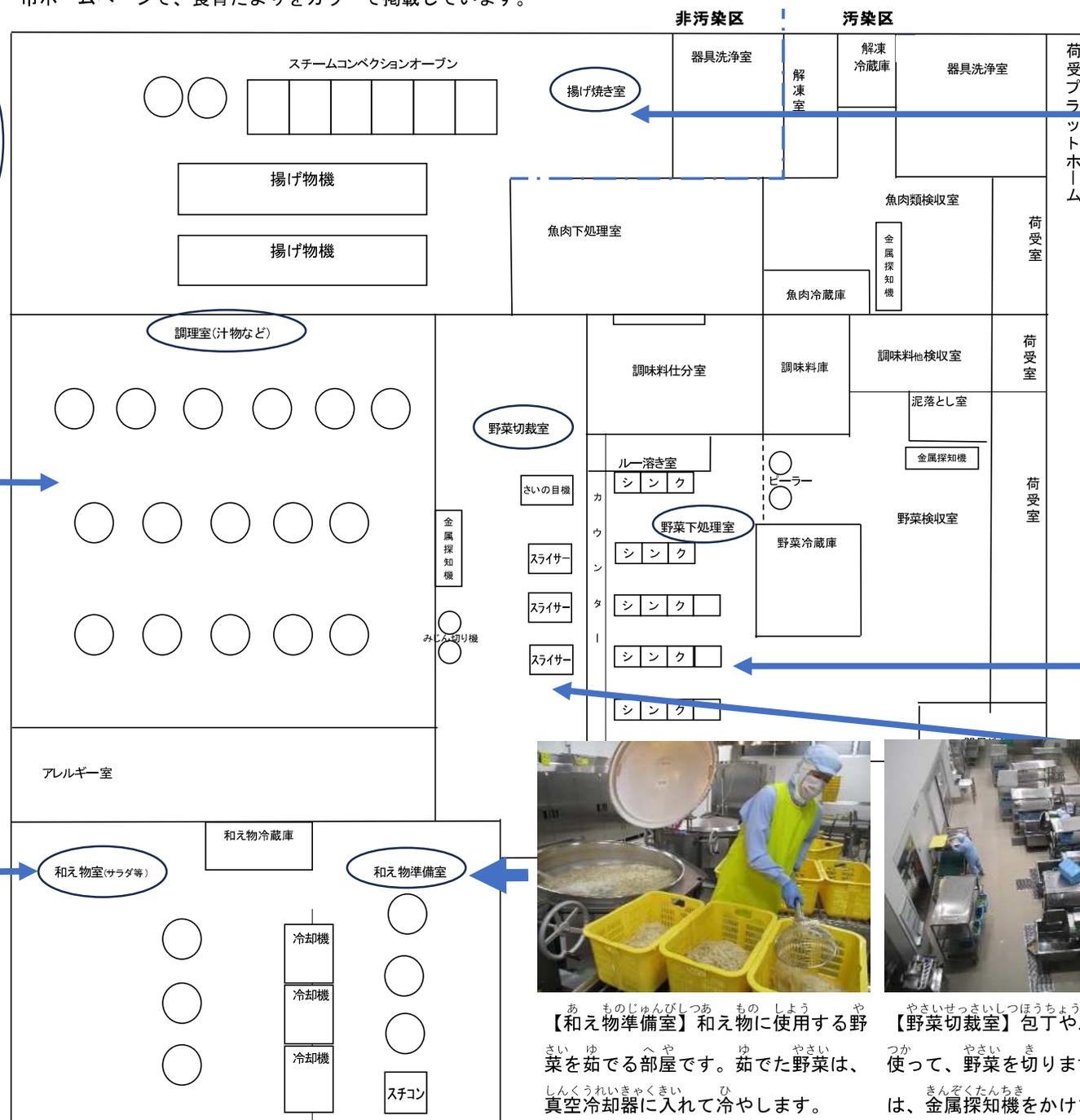
【コンテナ室】21校のコンテナがずらりと並んでいます。



【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。



【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。



【野菜下処理室】丁寧に野菜を3回洗いたり、果物の消毒をしたりします。