

令和6年8月



献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か す (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		1膳分 - kcal	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 さとう	6群 油脂	たんぱく質 g	脂質 g
										食塩相当量 g	
										小学校	中学校
26月	夏野菜カレー	★	白菜サラダ ブルー	ぶた肉 ちくわ	牛乳	かぼちゃ ピーマン こまつな にんじん	にんにく、しょうが 玉ねぎ、ズッキーニ なす、はくさい ブルー	米、麦	こめ油 マヨネーズ	613 213 19.1 2.1	769 26.5 23.1 2.8
27火	コッパン	★	手作り野菜ソーセージ キャベツの甘酢あえ たっぷり野菜のトマトスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな トマト	玉ねぎ、キャベツ にんにく、コーン きゅうり、なす ズッキーニ	コッパン パン粉 かたくり粉 さとう	バター	588 27.4 22.6 2.9	744 34.6 27.6 3.9
28水	ご飯	★	焼きさばの香味ソース ごまドレッシングサラダ タ顔そぼろ汁	さば(魚) とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり タ顔	米、麦 かたくり粉 さとう	ごま こめ油	628 30.6 26.6 1.7	753 34.6 29.4 2.2
29木	ご飯	★	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ モロヘイヤと卵のスープ	ぶた肉 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん モロヘイヤ	しょうが、キャベツ コーン、玉ねぎ えのきたけ	米、麦 じゃがいも かたくり粉	マヨネーズ こめ油	617 28.6 21.1 1.7	751 32 23.9 2.1
30金	冷やしうどん	★	いかのいそべ揚げ 夏野菜のスタミナサラダ	とり肉 いか たまご ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん トマト	キャベツ、きゅうり コーン、にんにく ズッキーニ、なす	うどん さとう 薄力粉	マヨネーズ ごま こめ油 オリーブ油	580 31.7 21 2.1	716 36.6 25.2 2.7
31土	豚キムチ丼	★	なすときゅうりの浅漬け なめこ汁 桃のゼリー	ぶた肉 かまぼこ 木綿豆腐 みそ	牛乳 アガー	にんじん ら こまつな	しょうが、にんにく 玉ねぎ、はくさい はくさいキムチ なす、きゅうり なめこ、長ねぎ 白桃ジュース	米、麦 かたくり粉 さとう ナタデココ	こめ油 ごま	566 25.4 13.6 2.3	710 31.9 15.5 3.1

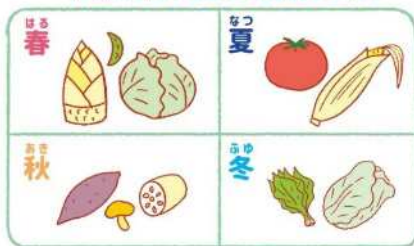


季節の移り変わりを感じられる

色や香りも楽しめる

おはだピチピチで体もいい感じ

ふるさとを感じられる



8月 食育だより

今月の目標（小学校・中学校）
○規則正しい食生活をしよう

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる
強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない
胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない
食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛、香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を重してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB3は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



薬味たっぷりがおすすめ!



そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

