



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ち血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの (緑の仲間)		ねっ ちから もと 熱や力の元になる (黄色の仲間)		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				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・芋類 さとう	油脂	
22金	ひやしちゅうか		とりにくのレモンソース すいか	ハム・たまご・ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし・きゅうり・ レモンかじゅう・す いか	ちゅうかめん・さ とう・でんぶん	ごまあぶら・あぶ ら・ごま	684 kcal 34.0 g 20.7 g 2.7 g
25月	むぎごはん		ゆうがおのそぼろじる にぎすのいそべこめこフライ てっかなす	とりにく・み そ・ニギス (さ かな・まるこ と)	ぎゅうにゅう	あかじそこ・にんじ ん・ピーマン	たまねぎ・なす・ゆ うがお	むぎごはん・こん にやく・さとう・ でんぶん	あぶら・ごまあぶ ら	627 kcal 22.8 g 23.0 g 3.4 g
26火	はちみつレモントースト		はくさいとにくだんごのスープ ラタトゥイユ ゆでとうもろこし	とりにく・だい ずミート・ウィ ンナー	ぎゅうにゅう	にんじん・ちんげん さい・かぼちゃ・あ かピーマン・トマト	レモンかじゅう・ しょうが・ねぎ・は くさい・しいたけ・ たまねぎ・にんに く・なす・ズッキ ニ・とうもろこし	しょくパン・さと う・はちみつ・で んぶん・マカロニ	バター・オリーブ ゆ	716 kcal 28.6 g 26.5 g 3.1 g
27水	オムライス		コンソメスープ コーンサラダ ソルガムミルクかんてん	とりにく・たま ご・ウィンナー	ぎゅうにゅう・ かんてん	ピーマン・にんじ ん・パセリ・トマト	たまねぎ・コーン・ キャベツ・むきえだ まめ・きゅうり	むぎごはん・じゃ がいも・ソルガム ミルク・さとう	あぶら	720 kcal 32.0 g 21.8 g 3.0 g
28木	むぎごはん		《やきにくのひこんだて》 モロヘイヤとたまごのスープ やきにく パンプキンサラダ	とりにく・たま ご・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・モロヘイ ヤ・ピーマン・かぼ ちゃ	たまねぎ・しろしめ じ・しょうが・きゅ うり・キャベツ	むぎごはん・でん ぶん・さとう	ごまあぶら・ご ま・マヨネーズ	604 kcal 28.4 g 19.8 g 2.3 g
29金	じゃじゃめん		《ちいきしょくざいのひ》 レタスのスープ えだまめ	とりにく・ぶた にく・だいず ミート・みそ・ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこ ん・しろしめじ・レ タス・にんにく・し いたけ・きゅうり・ たけのこ・もやし・ えだまめ	うどん・でんぶ ん・さとう	ごまあぶら	723 kcal 40.4 g 22.3 g 3.2 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

チャレンジ クッキング! * にらせんべい *



7月1日に小学校でアフリカのルワンダ共和国からおいでのルダシングワ・ガテラさん、真美さん夫妻と交流をしました。その時に、中条に伝わる郷土料理「にらせんべい」をみんなで作りました。みんなとても手際が良く、上手にすることができ、ガテラさん、真美さんにも喜んでいただきました。夏休みに、ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね。

材料(4枚分)

- 小麦粉 100g
- 水 90g
- にら 25g
- 塩 少々
- 油 適量
- さとう醤油 好きな量

つくり方

- 材料を計る。
- にらを洗って、1センチくらいの長さに切る。
- ボールに小麦粉、水、塩を入れて混ぜる。混ぜたら2のにらを入れて混ぜる。
- フライパン(またはホットプレート)に油をしき、火をつけて温める。
- 3をおたまで流しいれて焼く。周りが乾いてきたら、フライ返しでひっくり返し、色よく焼く。

使う道具

はかり、ボール、ざる、菜箸、包丁、まな板、おたま、フライ返し、ホットプレート
又はフライパン



先日はさとう醤油をつけて食べましたが、甘みそや葱みそを付けて食べてもいいですね。にらの代わりにナスを入れてもおいしいですよ。





日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの（赤の仲間）		体の調子を整えるもの（緑の仲間）		熱や力の元になる（黄色の仲間）		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				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・芋類 砂糖	油脂	
22金	ひやしちゅうか		とりにくのレモンソース すいか	ハム・たまご・ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし・きゅうり・ レモンかじゅう・す いか	ちゅうかめん・さ とう・でんぶん	ごまあぶら・あぶ ら・ごま	796 kcal 39.4 g 23.5 g 3.2 g
25月	むぎごはん		ゆうがおのそぼろじる にぎすのいそべこめこフライ てっかなす	とりにく・み そ・ニギス（さ かな・まるご と）	ぎゅうにゅう	あかじそこ・にんじ ん・ピーマン	たまねぎ・なす・ゆ うがお	むぎごはん・こん にやく・さとう・ でんぶん	あぶら・ごまあぶ ら	759 kcal 26.3 g 24.7 g 3.9 g
26火	はちみつレモントースト		はくさいとにくだんごのスープ ラタトゥイユ ゆでとうもろこし	とりにく・だい ずミート・ウィン ナー	ぎゅうにゅう	にんじん・ちんげん さい・かぼちゃ・あ かピーマン・トマト	レモンかじゅう・ しょうが・ねぎ・は くさい・しいたけ・ たまねぎ・にんに く・なす・ズッキー ニ・とうもろこし	しょくパン・さと う・はちみつ・で んぶん・マカロニ	バター・オリーブ ゆ	840 kcal 33.0 g 30.3 g 3.8 g
27水	オムライス		コンソメスープ コーンサラダ ソルガムミルクかんてん	とりにく・たま ご・ウィンナー	ぎゅうにゅう・ かんてん	ピーマン・にんじ ん・パセリ・トマト	たまねぎ・コーン・ キャベツ・むきえだ まめ・きゅうり	むぎごはん・じゃ がいも・ソルガム ミルク・さとう	あぶら	889 kcal 37.6 g 24.9 g 3.5 g
28木	むぎごはん		《やきにくのひこんだて》 モロヘイヤとたまごのスープ やきにく パンプキンサラダ	とりにく・たま ご・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・モロヘイ ヤ・ピーマン・かぼ ちゃ	たまねぎ・しろしめ じ・しょうが・きゅ うり・キャベツ	むぎごはん・でん ぶん・さとう	ごまあぶら・ご ま・マヨネーズ	753 kcal 33.5 g 22.4 g 2.8 g
29金	じゃじゃめん		《ちいきしょくざいのひ》 レタスのスープ えだまめ	とりにく・ぶた にく・だいず ミート・みそ・ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこ ん・しろしめじ・レ タス・にんにく・し いたけ・きゅうり・ たけのこ・もやし・ えだまめ	うどん・でんぶ ん・さとう	ごまあぶら	838 kcal 47.0 g 25.2 g 4.0 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

チャレンジ クッキング！ * にらせんべい！ *



7月1日に小学校でアフリカのルワンダ共和国からおいでのルダシングワ・ガテラさん、真美さん夫妻と交流をしました。その時に、中条に伝わる郷土料理「にらせんべい」をみんなで作りました。みんなとても手際が良く、上手にすることができ、ガテラさん、真美さんにも喜んでいただきました。夏休みに、ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね。

材料(4枚分)

- 小麦粉 100g
- 水 90g
- にら 25g
- 塩 少々
- 油 適量
- さとう醤油 好きな量

つくり方

- 材料を計る。
- にらを洗って、1センチくらいの長さに切る。
- ボールに小麦粉、水、塩を入れて混ぜる。混ぜたら2のにらを入れて混ぜる。
- フライパン(またはホットプレート)に油をしき、火をつけて温める。
- 3をおたまで流しいれて焼く。周りが乾いてきたら、フライ返しでひっくり返し、色よく焼く。

使う道具

はかり、ボール、ざる、菜箸、包丁、まな板、おたま、フライ返し、ホットプレート
又はフライパン



先日はさとう醤油をつけて食べましたが、甘みそや葱みそを付けて食べてもいいですね。にらの代わりにナスを入れてもおいしいですよ。



8月食育だより



今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

長い夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを大切に生活を送って、元気で爽やかな夏休みにしてください。そして、休み明けには、楽しい出来事や、がんばった様子をたくさん話せるといいですね。

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

- 1** 冷たいものばかり好んで食べている。

☐
- 2** 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。

☐
- 3** 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。

☐
- 4** 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。

☐
- 5** クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。

☐
- 6** 夜ふかしすることが多い。

☐

○が4～6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい？ or 正しい？ 生活リズムをつくりましょう。

○が1～3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜！

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

ゴーヤー
ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

かぼちゃ
カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

パプリカ・ピーマン
ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。

トマト
真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なす
ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

モロヘイヤ
ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

とうもろこし
胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でもとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



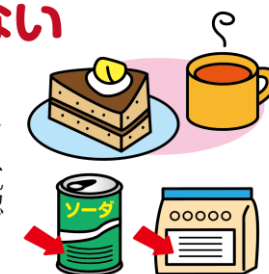
★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなると、時間を決めて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal 程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



おすすめのおやつ

