



月目標：暑さに負けない食事をしよう。



日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 熱や力のもとになる		栄養価							
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
22月	ごはん	○	白菜とベーコンのスープ 手作り野菜ソーセージ ひじきサラダ ケチャップ&マスタード	ベーコン とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ パセリ	えのきたけ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン	こめ ばんこ おおむぎ はるさめ でんぶん さとう		608	717	23.1	27.4	19.4	22.0	2.6	3.2
23火	ごはん	○	じゃがいものみそ汁 焼き鳥丼の具 おかか和え	あぶらあげ みそ とりにく そぼろたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ えだまめ もやし はくさい	こめ おおむぎ じゃがいも さとう みずあめ		598	695	25.3	30.8	14.1	15.3	3.0	3.7
24水	ごはん	○	トックスープ 豚肉とキャベツのキムチ炒め 白菜ナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな とうがらし	たまねぎ はくさい ほししいたけ ただけのこ きゅうり ぶなしめじ はくさいキムチ	こめ おおむぎ トック さとう はるさめ	こまあぶら ひまわりあぶら いりごま	599	710	22.8	26.9	20.3	23.9	2.3	2.9
25木	コッパ パン	○	夏野菜のトマト煮 鶏肉のバーベキューソース わかめサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	なす シモンかじゅう セロリー きゅうり スッキーニ もやし コーン えのきたけ りんご たまねぎ	コッパパン さとう	ひまわりあぶら	608	703	27.6	31.9	17.9	19.8	2.7	3.2
26金	食育の日 献立 ごはん	○	ハヤシチュー 青大豆のサラダ とうもろこし	ぶたにく あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら こまあぶら いりごま	639	717	25.1	27.9	24.1	26.0	3.4	3.7
29月	ごはん	○	キャベツの豚汁 さばのおろしだれがけ ゆかり大根	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ ながねぎ だいこん	こめ でんぶん おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	ひまわりあぶら	635	736	30.3	35.3	19.4	22.2	2.5	2.9
30火	中華風 ソフト 麺	○	わかめスープ 肉しゅうまい(2コ) 冷やし中華の具 冷やし中華スープ	かまぼこ とりささみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	はくさい ながねぎ レタス きゅうり コーン	ちゅうかふうソ フトめん	すりごま	619	713	26.1	29.5	21.1	23.7	2.5	3.0
31水	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 卵焼きのこあんかけ やたら漬	とりにく こおりとうふ たまごやき かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん しそ ピーマン	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ えのきたけ なす だいこんみそづけ みょうが	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら	657	746	29.7	33.4	22.0	24.1	2.4	2.8

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。



1学期の給食の内容を
ちよつとだけカラー
で見ることができます。
ぜひご覧ください！



給食メニューの紹介

給食のない夏休みですが、給食のメニューを家庭で作ってみませんか？



きこのサラダ

<材料：4人分>

- レタス・・・3~4枚
- コーン・・・30g
- もやし・・・1/4袋
- ぶなしめじ・・・1/4パック
- きゅうり・・・1/3本
- にんじん・・・10g
- 酢・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1
- A さとう・・・小さじ1
- ごま油・・・大さじ1/2
- 塩・・・少々

<作り方>

- レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる
- きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする
- もやし、しめじ、コーンはゆでる
- Aの調味料をよく混ぜ、野菜をむらなく和える

タコミート

<材料：4人分>

- 豚ひき肉・・・180g
- おろしにんにく・・・少々
- サラダ油・・・小さじ1
- たまねぎ・・・中1個
- にんじん・・・1/4本
- 塩・こしょう・・・少々
- トマトピューレ・・・おおよそ3
- しょうゆ・・・大さじ1弱
- 赤ワイン又は酒・・・小さじ1
- チリパウダー・・・少々
- さとう・・・小さじ1/4
- トマトケチャップ・・・小さじ2
- ウスターソース・・・大さじ1/2

<作り方>

- たまねぎ、にんじんはみじん切りにする
- フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎと人参を炒める
- 玉ねぎがすきとおってきたらにんにくとひき肉を加え、ひき肉がぼろぼろになるまでさらに炒める
- 調味料を加え、水分がなくなるまでよくいためる

夏休みは食生活も乱れがち。野菜の摂取量も少なくなりがちです。肉ばかりではなく野菜もしっかり食べてバランスよい食生活を送りましょう。夏野菜からは夏に消費が激しいビタミンやミネラルもたくさんとれますよ！



きこの使ったちよつと中華風のサラダ。しめじのかわりにえのきやスライスしたエリンギでもおいしいです。市販の野菜サラダにゆでたきこの混ぜると手軽にできますよ！



あたたかご飯にたっぷりのレタスやトマトと一緒にのせてお好みでチーズやマヨネーズをかけて食べるとおいしいです。アボガドや温泉卵を添えるとボリュームアップになりますね。

夏休み中のおやつに注意！

おやつはなぜ必要なのか、気になったことがありますか？1日3回の食事で十分な栄養がとれない場合に必要となるのです。食事と食事のあいだに食べる、小さなごはんのような物です。甘いおやつばかりではなく、牛乳や果物、サンドイッチやおにぎりなど、大事な栄養がちゃんと入っている物も工夫しながら食べましょう。



食育だより

8月

こんげつ もくひよう
~今月の目標~
あつ まま
暑さに負けない
しょくじ
食事をしよう

夏の食生活

こうおんたしつ なつ しょくよくげんたいぎ み
高温多湿の夏。食欲減退気味に
なつてからだの機能が低下しないよう食
生活に気をつけましょう。

1. 冷たいものの飲みすぎや 食べすぎに気をつけましょう



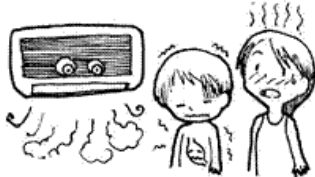
おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう



太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

5. 冷房にも気をつけましょう



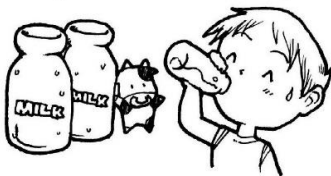
暑いからといって冷房のある部屋ばかりにいると、おなか冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまいます。また、外で汗をかき、そのまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやすくなります。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

4. のどがかわいたら 牛乳を飲みましょう



暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。1日に2本、またはコップに2はいぐらい飲みましょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ飲みましょう。

6. 食中毒に気をつけましょう



食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。

夏休みが終わると、こんな人が多いようです

夏バテ チェック!

夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか?

朝、なかなか起きられない



朝ごはんを食べないことが多い



頭がぼんやりして、やる気が出ない



おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない



何をしてもめんどくさい



夜はつい遅くまで起きています



すぐに座りたくなってしまふ



みなさんの生活リズムは崩れていませんか? 私たちの体にある体内時計は、その人の生活リズムに合わせてだんだんに対応

できるようになっています。夏休みが終わったので明日からちゃんとしようと思っても、体のリズムを元に戻すのは少し時間がかかってしまいます。そのため、真合が悪くなったりして大変になってしまいます。毎日規則正しく生活していきましょう。

体のリズムを取り戻すには、朝日を浴びることが大切です。体内からセロトニンというホルモンが出て、体調管理をしてくれるんですよ。

2学期のスタートを元気に切ることができるよう、
休み中の生活習慣も注意したいですね。



つくるの大好き 食べるの大好き な子どもに!!

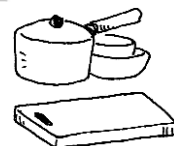
料理は段階を踏んで子ども自身の体験によって身につけていくものです。日頃料理を作っている大人の姿を見るだけでなく、実際に体験することが将来健康に生きていくために良い影響を与えてくれるでしょう。



作り方はよく覚えておく



手はよく洗う



道具や食器はそろえておく



火のそばを離れない



包丁の置き方に気を付ける

おうちの人と一緒に料理を作ってみませんか? 自分が作った料理が食卓に並び、みんなに美味しいと言って食べてもらえることはとてもうれしいことです。はじめはうまくいかなくても回を重ねるごとに上手になります。時間のある夏休みだからこそできる体験かもしれませんね。