



つきまぐひょう
月目標

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう。

日曜	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		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食料 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	小	中
				肉魚卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂・種実			
22月	ごはん	○	豆腐だんご汁 いわしの甘露煮 くずきりの酢のもの	とうふ なると いわし ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ しらたまこ さとう くずきり			716 27.8 15.5 4.1	
23火	黒糖 パン	○	ミネストローネ 鶏肉のパン粉焼き 大根の和風サラダ	ベーコン とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	セロリー キャベツ きゅうり	こくとうパン じゃがいも パンこ	ひまわりあぶら オリーブ油	764 35.8 22.6 4.1	
24水	★食育の日献立 ごはん	○	きのこ汁 にじますの南蛮漬け ひじきと枝豆のサラダ	ぶたにく とうふ みそ にじます	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ かきのきたけ しょうが キャベツ レタス えだまめ	こめ おおむぎ てんぷん さとう	ひまわりあぶら	665 29.8 22.1 2.4	776 34.5 24.8 2.9	
25木	ごはん	○	冬瓜のみそ汁 焼き鳥丼の具 なめたけあえ	あぶらあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい なかがねぎ えだまめ キャベツ きゅうり なめたけ	こめ おおむぎ さとう みずあめ		631 27.7 20.6 3.0	731 31.8 23.1 3.5	
26金	ごはん	○	夏野菜カレー ツナとごぼうのサラダ 中野市のブラム	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ りんご ごぼう キャベツ きゅうり ブラム	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	632 22.2 17.9 1.7	728 24.9 19.6 2.2	
29月	ごはん	○	ポテトボールスープ タコライスの具 (ミート) タコライスの具 (野菜)	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ はくさい にんにく エリンギ レタス	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	622 23.9 20.8 2.5	719 27.2 23.4 2.8	
30火	食パン	○	野菜スープ 鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ レモンはちみつ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ コーン はくさい しょうが にんにく りんご レモン レタス キャベツ きゅうり	しょくパン さとう レモンはちみつ	ひまわりあぶら	661 32.7 17.0 3.4	764 37.7 18.7 4.1	
31水	ごはん	○	もずくと卵のスープ かぼちゃのそぼろあん こんにやく海藻サラダ	いとかまほこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう もずく かいそう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なかがねぎ しょうが サラダこんにやく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ てんぷん さとう	ひまわりあぶら	607 19.4 18.3 2.3	702 21.9 20.4 2.9	

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 8月16日(火)です。

※ 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。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

毎日暑い日が続いています。

体温以上に気温も上がり、熱中症のリスクも高まります。

熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行なうことが肝心です。マスクをしているとどの渴きを感じにくくなりますので、のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。ただし、スポーツドリンクなどは、砂糖も多く含んでいますので、とり過ぎには注意しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しょくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)
さとう 砂糖...40~80g (4~8%)
じる 檸檬汁...このお好みで



熱中症予防

4つのポイント



<h4>暑さを避ける</h4>	<h4>日差しを避ける</h4>	<h4>水分・塩分補給</h4>	<h4>体調を整える</h4>
-----------------	------------------	------------------	-----------------

もっと野菜を食べよう

8月31日は「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから、制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第2次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められています。夏野菜がたくさんとれる時期です。ひと品でも多く野菜料理をとることを意識したいですね。

食育だより



令和4年度
8月号

(毎月19日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

◆おやつを食べる前に◆

夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

■おやつは楽しみ程度に



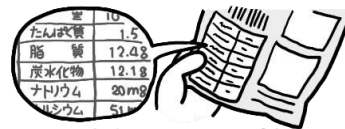
朝、昼、夕の3食をしっかり食べることで、1日の栄養はとれます。おやつを食べすぎて食事が食べられないはいけません。

■おやつは小分けして食べましょう



袋やペットボトルに入ったまま食べたり、飲んだりするとつい食べすぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。

■おやつの中身をもっと知ろう



おやつのお菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ること、自分のおやつを見直すことができます。

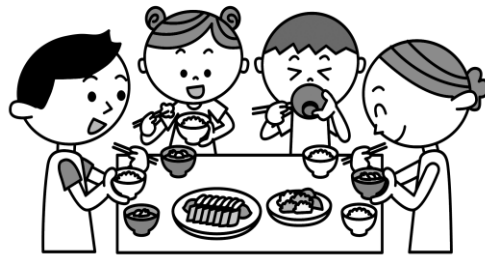
<おやつの約束を守りましょう>

- ①時間を決めて食べる
- ②量を決めて食べる
- ③手を洗ってから食べる
- ④食べたら歯をみがく

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

～元気に過ごすためのポイント～

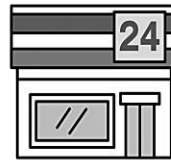


1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスがとれ、整いやすくなります。



主食 <small>(主にエネルギーのもとになる食品)</small> ご飯・パン・めん類	主菜 <small>(主に体をつくるもとになる食品)</small> 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	副菜 <small>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</small> 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	果物・乳製品 くだもの にゅうせいひん 乳製品
--	---	---	---

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- 干しエビ

給食のレシピを紹介します。

【ひじきと枝豆のサラダ】 4人分

- | | | |
|-------------|--------|---|
| ・ 小芽ひじき(乾物) | 2g | (作り方) |
| ・ キャベツ | 60g | ① 小芽ひじきは戻してゆで、水冷する。 |
| ・ きゅうり | 1/2本 | ② キャベツ、きゅうり、にんじんはせん切りにする。レタスは2cmくらいの幅に切る。枝豆はゆでて水冷する。 |
| ・ にんじん | 10g | ③ Aの調味料を合わせて、ドレッシングを作る。 |
| ・ レタス | 40g | ④ ③のドレッシングで、①②をあえる。 |
| ・ むき枝豆 | 25g | ○ 枝豆は、さやのままゆでて水冷するか、冷凍のものを使用してもいいです。冷凍のものは塩味がついている場合がありますので、ドレッシングで味を調節しましょう。 |
| ・ サラダ油 | 小さじ1 | ○ 今回ひじきはゆでて使いますが、ひじきの煮物をリメイクしてサラダにしてもおいしいですよ。 |
| ・ 上白糖 | 小さじ1/2 | |
| ・ しょうゆ | 小さじ2 | |
| ・ 酢 | 小さじ1 | |
| ・ 塩 | 少々 | |
| ・ こしょう | 少々 | |

給食では、8月24日(水)に作ります。お楽しみに。

