

食育だより

学校給食臼田センター



食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

香味野菜



青じそ しょうが
にんにく みょうが

酸味のある

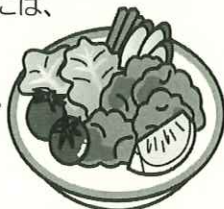
食べ物



お酢 レモン
梅干し

食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



今月の佐久市産の野菜は
キャベツ・きゅうり・たまねぎ・赤たまねぎ
ズッキーニ・はくさい・じゃがいも です。
どんな料理に登場しているのか
探しながら食べてみてくださいね。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) 	土用の丑 (今年は 7/30)	お盆 (7/15または8/15前後) 
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようないちにになりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p> 	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>「う」のつく食べ物</p>  <p>うなぎ 梅干し うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p>  <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p>

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

や さい(野菜)をしっかりと食べよう



な んでも食べて丈夫な体をつくろう



す いぶん(水分)補給をこまめにしよう



つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう



み んなで食事をする機会をつくろう



スイッチオン!



頭が働いてスイッチが入る
しっかり朝食を食べると...
体が動き、スイッチが入る
体温が上がって
おなかのスイッチが入って
うんちがスッキリ出る！
今日も最強

しっかり朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートさせましょう!

7月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー
佐久市学校給食白田センター

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	牛乳	その他	色の仲間 血や肉になる		色の仲間 体の骨を築く		色の仲間 熱や力の元になる		栄養価 小学校		栄養価 中学校						
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	
								動物性		植物性		動物性		植物性		動物性		植物性				
3	月	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ	たこと新玉ねぎのサラダ	豚汁	☆		精厚揚げ 豚ひき肉 みそ だし 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ きゃべつ たまねぎ 赤たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう	精白米 さとう かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	エネルギー 601 kcal	タンパク質 27.5 g	脂質 21.6 g	食塩相当量 2.1 g	773 kcal	34.2 g	26.2 g	2.5 g	
4	火	コッパン	アジフライ	キャベツのサラダ	ベーコンと野菜のスープ	☆		あじ ささみルー ポテト ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	きゃべつ きゅうり 干しシイタケ えのきだけ はくさい たまねぎ	コッパン 小麦粉 パン粉 さとう	米ぬか油	エネルギー 575 kcal	タンパク質 27.4 g	脂質 21.3 g	食塩相当量 3.0 g	699 kcal	32.8 g	24.8 g	3.9 g	
5	水	ごはん	豚キムチ丼の具	もやしの塩昆布ナムル	わかめと野菜のスープ	☆		豚肉	牛乳 塩昆布 わかめ	ごまつな パプリカ にんじん	白菜キムチ 大豆もやし コーン はくさい たまねぎ ねぎ	精白米 さとう	ゴマ油 ごま	エネルギー 528 kcal	タンパク質 24.1 g	脂質 15.8 g	食塩相当量 2.8 g	666 kcal	28.5 g	17.5 g	3.4 g	
6	木	コッパン	とり肉のワインソース焼き	ヨーグルトあえ	ズッキーニのスープ	☆		とり肉 ポテト ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん むぎ枝豆	ももかんづめ パンかんづめ みかんかんづめ たまねぎ ズッキーニ	コッパン さとう フドウゼリー マスカットゼリー		エネルギー 587 kcal	タンパク質 30.4 g	脂質 17.0 g	食塩相当量 2.8 g	716 kcal	36.2 g	19.6 g	3.6 g	
7	金	ちらしずし	笹かまの磯辺揚げ	皇のチーズのおひたし	七草そうめん汁	☆	七草デザート	笹かまぼこ 糸かまぼこ	牛乳 あおのり 量形チーズ	にんじん ほうれん草 ちんげんさい オクラ	だけのこ れんこん 干しシイタケ かんぴょう きゃべつ たまねぎ えのきだけ	精白米 さとう てんぷら粉 七草ゼリー	米ぬか油	エネルギー 567 kcal	タンパク質 20.0 g	脂質 15.5 g	食塩相当量 3.0 g	724 kcal	24.4 g	17.2 g	3.8 g	
10	月	ごはん	凍り豆腐のふくめ煮	みそドレサラダ	豚すき焼き風煮	☆	ミニトマト	凍り豆腐 ささみルー みそ 豚肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん ミニトマト	きゃべつ きゅうり はくさい ねぎ えのきだけ たまねぎ	精白米 さとう しらたき	米ぬか油	エネルギー 554 kcal	タンパク質 27.8 g	脂質 15.8 g	食塩相当量 2.3 g	714 kcal	33.0 g	17.5 g	2.8 g	
11	火	米粉パン	いもとウィンナーのチリソース	ひじきのさっぱりあえ		☆	フルーツポンチ	ウィンナー	牛乳 ひじき 海そうめん チーズ	むぎ枝豆 にんじん	たまねぎ きゅうり レモン果汁 みかんかんづめ ももかんづめ パンかんづめ	米粉パン じゃがいも さとう 豆乳ゼリー ふどうゼリー マスカットゼリー 白玉ちま	米ぬか油 ゴマ油	エネルギー 681 kcal	タンパク質 23.1 g	脂質 21.0 g	食塩相当量 2.1 g	844 kcal	27.9 g	24.3 g	2.8 g	
12	水	ごはん	厚揚げのピリ辛炒め	きゃべつと糸落天のサラダ	中華風コーンスープ	☆		豚肉 厚揚げ みそ たまご ポテト ベーコン	牛乳 糸落天 判割 ポテト	にんじん にら ちんげんさい	たまねぎ だけのこ きゃべつ きゅうり コーン	精白米 さとう かたくり粉	米ぬか油 ゴマ油	エネルギー 574 kcal	タンパク質 25.2 g	脂質 18.3 g	食塩相当量 2.2 g	729 kcal	30.2 g	21.2 g	2.8 g	
13	木	コッパン	さけのスペシャルソース	フレンチサラダ	かぼちゃのポターージュ	☆		さけ とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり きゃべつ たまねぎ コーン	コッパン はちみつ さとう 米粉	マヨネーズ 米ぬか油	エネルギー 630 kcal	タンパク質 31.9 g	脂質 23.3 g	食塩相当量 2.8 g	772 kcal	38.6 g	27.7 g	3.8 g	
14	金	発芽玄米ごはん	ゴママヨチキン	福神漬あえ	夏野菜カレー	☆		とり肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト缶	きゃべつ きゅうり 福神づけ なす ズッキーニ たまねぎ	精白米 発芽玄米 さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま 米ぬか油	エネルギー 674 kcal	タンパク質 28.9 g	脂質 24.1 g	食塩相当量 3.5 g	854 kcal	34.7 g	28.6 g	4.3 g	
17	月	海の白																				
18	火	丸パン	ハンバーグ夏野菜カラフルソース	コールスローサラダ	きのこと青菜のスープ	☆		豚肉 おから とり肉	牛乳	トマト にんじん ちんげんさい	なす ズッキーニ きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ セロリ えのきだけ	丸パン さとう かたくり粉 マカロニ	1-10-0ドレッシング 米ぬか油	エネルギー 599 kcal	タンパク質 25.6 g	脂質 22.7 g	食塩相当量 2.7 g	748 kcal	31.7 g	27.2 g	3.4 g	
19	水	ごはん	あじのピリ辛焼き	切干大根のゴマ酢あえ	大根のそぼろ汁	☆	冷凍みかん	あじ みそ とりひき肉	牛乳	にんじん	きゅうり きゃべつ 切干大根 だいこん たまねぎ 冷凍みかん	精白米 さとう こんにゃく かたくり粉	ゴマ油 ごま 米ぬか油	エネルギー 558 kcal	タンパク質 26.5 g	脂質 14.6 g	食塩相当量 1.8 g	693 kcal	31.4 g	16.3 g	2.1 g	
20	木	コッパン	とり肉のハニーマスタード焼き	イタリアンサラダ	ポークビーンズ	☆		とり肉 ツナ 豚肉 大豆 インゲン豆	牛乳 生クリーム チーズ	パプリカ にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ	コッパン はちみつ さとう じゃがいも かたくり粉	米ぬか油	エネルギー 634 kcal	タンパク質 37.1 g	脂質 21.5 g	食塩相当量 2.6 g	790 kcal	45.2 g	26.0 g	3.8 g	
21	金	ごはん	豚肉の菁じそ揚げ	のりおおかあえ	凍り豆腐のみそ汁	☆		豚肉 かつおぶし 凍り豆腐 みそ	牛乳 焼きのり	しそ ごまつな にんじん	もやし きゃべつ だいこん えのきだけ ねぎ	精白米 かたくり粉 さとう じゃがいも	米ぬか油	エネルギー 620 kcal	タンパク質 30.2 g	脂質 22.5 g	食塩相当量 1.9 g	778 kcal	36.2 g	25.8 g	2.6 g	
24	月	ごはん	親子丼の具	かみかみあえ	ズッキーニとコーンのみそ汁	☆		とり肉 凍り豆腐 たまご さきいか 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ たくあん きゃべつ もやし 干しシイタケ ズッキーニ コーン	精白米 さとう じゃがいも		エネルギー 571 kcal	タンパク質 28.3 g	脂質 15.5 g	食塩相当量 2.6 g					
25	火	きなこ揚げパン	とり肉と野菜の焼きつくね	ツナと枝豆のあえもの	カレー味ABCスープ	☆		きなこ とり肉 ツナ 野菜 カレー	牛乳	ごまつな にんじん むぎ枝豆	たまねぎ れんこん ねぎ もやし レモン果汁 しめじ ズッキーニ	コッパン さとう じゃがいも ABCマカロニ	米ぬか油	エネルギー 669 kcal	タンパク質 28.1 g	脂質 25.7 g	食塩相当量 3.1 g					
26	水	ごはん	凍り豆腐のごまみそ	きゃべつとわかめの酢の物	焼き豆腐のすまし汁	☆		凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ	精白米 かたくり粉 さとう 焼き豆腐	米ぬか油 ごま	エネルギー 538 kcal	タンパク質 19.8 g	脂質 17.0 g	食塩相当量 2.0 g					