

給食だより



2023年8月
佐久市学校給食浅科センター

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてみたり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけて朝ごはんをはじめ、昼食・夕飯と1日3回の食事をしっかりとるようにしましょう。



暑さに負けない！ ★夏休みのすごし方★

★朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

★栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をしてできるだけそろえましょう。

★こまめに水分補給をしよう

水分補給は水や麦茶を中心にし、おうちでも牛乳を積極的にとりましょう。

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

★早寝、早起きをしよう

睡眠は体力の回復に効果的です。十分な睡眠をとり、朝はしっかり起きて生活リズムをくずさずに過ごしましょう。

★軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

★温かい食べ物をとろう

冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が落ちてしまいます。

ご家庭でつくってみませんか？

給食レシピ

◆スラッピージョー◆ アメリカ発祥のパンにミートソース状の具を挟んだサンドイッチ料理

【材料】 6人分
 サラダ油 小さじ
 玉ねぎ 中1/2個
 豚ひき肉 200g
 マッシュルーム(水煮) 40g
 パン粉 1/2カップを加え炒め、塩・こしょうで味を調える。
 トマトケチャップ 大さじ2・1/2
 塩・こしょう 適量
 レタス(お好みで)

【作り方】
 ①フライパンに油をしいて、みじん切りにした玉ねぎ、ひき肉、薄切りにしたマッシュルーム(水煮)を炒めていく。
 ②ひき肉に火が通ったらパン粉、ケチャップを加え炒め、塩・こしょうで味を調える。
 ③コッペンパンにレタスと挟んでできあがり！
 ※食パンや茹でたじゃがいもに具を乗せてピザ用チーズをかけて焼くなどアレンジも◎！

冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって異なります。

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム(ラクトアイス)	氷菓
1本当たり 約54g	1本当たり 約51g	1個当たり 約19g	1個当たり 約17g

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

2023年8月 予定献立表

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

給食目標

「規則正しい食事をしよう」



梅雨が明け、いよいよ夏本番です。夏を元気に過ごすには、食生活を整えることが大切です。健康な体で暑い夏を乗り切り、元気で楽しい夏休みを過ごしてもらいたいと思い、裏面に給食だより【夏休み号】を載せました。お家の人と読んで夏休み中の生活について考えてみましょう。

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤(あか)グループ たんぱく質(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ からだの調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日	主食	牛乳 おかず おかず 副菜 汁 (デザート)	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類		
			〈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〉 緑黄色野菜
22	火	丸パン 牛乳 手作りのハンバーグ せんきゃべサラダ ズッキーニとベーコンのスープ	豚肉 たまご ベーコン	牛乳 にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ズッキーニ えのきたけ	丸パン パン粉 上白糖	あぶら	732 kcal 32.9 g 31.6 g 3.8 g
23	水	キムタクご飯 牛乳 あさりのカリッと揚げ 塩丸いかの酢の物 なすのみそ汁	ベーコン あさり 塩丸いか 油揚げ みそ	牛乳 わかめ にんじん	キムチ つば真け 生姜 キャベツ きゅうり えのきたけ なす ねぎ	米 米粒麦 でんぷん 上白糖	あぶら	641 kcal 24.1 g 20.1 g 4.9 g
24	木	米粉パン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 さっぱりポテトサラダ スイカのフルーツポンチ	鶏肉 大豆 ハム	牛乳 トマト	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ もも みかん バイン みかん果汁	米粉パン でんぷん じゃがいも 上白糖	オリーブ油 あぶら	725 kcal 29.1 g 20.5 g 2.8 g
25	金	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー パインサラダ もずくのみそ汁	豚肉 豆腐 たまご かつお節 ハム みそ	牛乳 もずく	にんじん ゴーヤ キャベツ きゅうり セロリ パイン 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 上白糖	ごま油 あぶら	688 kcal 25.5 g 23.9 g 2.1 g
28	月	ごはん 牛乳 さくさくみの虫 かみかみサラダ ABCスープ	鶏ささみ肉 さきいか ベーコン	牛乳 にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	米 じゃがいも でんぷん	あぶら	681 kcal 24.7 g 19.4 g 2.2 g
29	火	コッペパン 牛乳 スラッピージョー フレンチサラダ マンハッタンクラムチャウダー	豚肉 ベーコン あさり	牛乳 にんじん トマト モロコインゲン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリー 玉ねぎ	コッペパン パン粉	あぶら	713 kcal 30.8 g 26.6 g 3.4 g
30	水	ごはん 牛乳 じゃが豚キムチ ゆでとうもろこし にら玉豆腐汁	豚肉 ちくわ 豆腐 たまご	牛乳 にんじん にら	にんにく 玉ねぎ 白菜 キムチ とうもろこし 玉ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 上白糖	あぶら	669 kcal 27.0 g 14.8 g 2.9 g
31	木	ココア揚げパン 牛乳 小松菜サラダ パンキンスープ ミルク	ツナ ベーコン	牛乳 小松菜 にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 上白糖 小麦粉	あぶら バター	810 kcal 25.9 g 28.9 g 2.9 g

将来の健康のために

食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足がないよう栄養バランスを整えたり、正しい知識と情報にもとづいて自分で判断して食品を選ぶ力をつけましょう。



外食では定食を選ぼう



定食は、主食・主菜・副菜・汁物がそろっていることが多く、栄養バランスがととのいやすくなります。単品を組み合わせる場合も、主食、主菜、副菜がそろるように選んでみましょう。

どっちを選ぶ?

ファストフードのメニュー



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・炭酸飲料
- ・ハンバーガー
- ・サラダ
- ・お茶

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。

今月の主な地域食材(予定)

浅科給食応援団

- たまねぎ あかたまねぎ
- モロコインゲン きゅうり
- じゃがいも にんにく

浅科産

- ごろべえまい だいず
- とうふ たまご

佐久市産

- こめこ みそ

