

8月の給食目標は、「規則正しい食事をしよう」です。毎日暑い日が続いていますが、夏ばてをしている人はいませんか？

夏ばての防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好ききらいなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気にすごしましょう。

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×をつきましょう

<p>1 冷たいものばかり好んで食べている。</p> 	<p>2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。</p> 	<p>3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。</p> 
<p>4 休み中は牛乳を飲むもお休みしている。</p> 	<p>5 クーラーの効いた部屋の途中で一日中過ごしている。</p> 	<p>6 夜ふかしすることが多い。</p> 

○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の人 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。

おなかのGoGo!

夏の飲み物

あまくて冷たい飲み物は、とってもおいしいけれど...

砂糖がたっぷり入っているので、おなかを冷やして、おなかの調子が悪くなったり、おなかを冷やして、おなかの調子が悪くなったり、おなかを冷やして、おなかの調子が悪くなったり...

あまくない飲み物や、温かい飲み物を、あまくない飲み物や、温かい飲み物を、あまくない飲み物や、温かい飲み物を...

あまい飲み物や冷たい飲み物を、飲みすぎないようにしましょう。

暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

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働きをするものがたくさん発見されています。佐久はおいしい野菜の産地です。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。夏野菜を食べて健康にすごしましょう!

<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>かぼちゃ カロテンが多く、暑返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。</p>	<p>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。</p>
<p>パプリカ 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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>

★今月の給食 夏野菜献立紹介

【ナスとパンネのミートソース】材料4人分

マカロニペンネ 45g	小麦粉(or米粉)小さじ2
なす 1本	トマト(or水煮) 70g
玉ねぎ 1/4個	ケチャップ 大さじ3
豚ひき肉 150g	赤ワイン 小さじ1
にんにく 1片	中濃ソース 小さじ1
オリーブ油 大さじ1/2	塩、こしょう 少々

～作り方～

- ①パンネはゆでる。なすは半月またはちょう切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切り、トマトは角切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎ、ひき肉を炒め、なすも加えて炒め、小麦粉をふる。
- ③Aを入れて煮る。塩、こしょうで味を調える。


※給食ではひき肉の1/3の量をゆで大豆を刻んで使用しています。耐熱皿に入れチーズをのせオーブン焼いて、グラタンとして食べるのもおすすめです。

信州ACEプロジェクト さくさく野菜食べようキャンペーン

さくさく野菜食べようキャンペーン

1日350g以上を目途に野菜を食べましょう!

野菜レシピや、減塩の参考にこちらをチェック





8月 予定献立表

今月の給食目標
「規則正しい食事をしよう！」



令和5年8月
佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		献立名		献立名		献立名		献立名		エネルギー(kcal)	
		主食 (5群) 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート	<1群> 魚 肉 卵 豆腐 たんぱく質 主に体の組織を作る (赤の食べ物)	<2群> 牛乳 小魚 海藻 無糖質 主に体の組織を作る (赤の食べ物)	<3群> 緑黄色野菜 ビタミン	<4群> その他の野菜 果物 ビタミン	<5群> 穀類 芋 砂糖 炭水化物	<6群> 油類 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	小学校
22	火	きなこあげパン	やきつくね コーンとわかめのサラダ ささみとズッキーニのスープ	とりにく	わかめ	★にんじん	★キャベツ, ★きゅうり, コーン	さとう				640	769
23	水	ごはん	ぶたにくキムチため 夏野菜のこんぶあえ おくらとじゃがいものみそしる ミニトマト	とりにく	塩昆布	★にんじん, ★オクラ	★たまねぎ, 白菜, ★長ねぎ	★じゃがいも				29.6	34.8
24	木	コッペパン	さかなの夏野菜ソース ヨーグルトあえ トマトとたまごのスープ	とりにく	とりにくたまご	★たまねぎ, えのきだけ	でんぶ				22.4	25.4	
25	金	ごはん	のりしおピーズ ひじきとパプリカのツナサラダ パンパンキカレー	とりにく	スキムミルク	★にんじん, ★かぼちゃ	★たまねぎ, しめじ, すりりんご	★じゃがいも			2.9	3.4	
28	月	ごはん	ゴーヤチャンプルー バインサラダ もずくのみそしる	とりにく	もずく	★にんじん, 小松菜	★たまねぎ, えのきだけ, ★長ねぎ				2.9	3.4	
29	火	こめこパン	白身魚の大葉レモンソース オリヴィエサラダ レタスとはるさめのスープ	とりにく		★にんじん	★たまねぎ, ★長ねぎ, レタス	はるさめ			21.5	25.1	
30	水	ごはん	チャプチェ だいずもやしのサラダ わかめスープ れいとうみかん	とりにく	わかめ	★にんじん	★たまねぎ, 干しいたけ	さとう			21.5	25.3	
31	木	コッペパン	ナスとペンネのミートソース だいずとツナサラダ ズッキーニともやしのスープ	とりにく		★にんじん, チンゲン菜	★たまねぎ, ★きゅうり	でんぶ			2.4	2.9	

★献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。

おやつと上手に付き合おう!

おやつに好きなものばかりを食べないでくださいね? おやつは、楽しみなのだけでなく、3食の食事ではとれない栄養素を補う役割があります。食べすぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。おやつとり方を振り返り、上手なとり方を確認しましょう。

★時間を決めて食べる 3回の食事が食べられなくなるような、時間を考えて食べましょう。

★食べ過ぎない 200kcal程度を目安とし、量を決めて食べます。市販のものは、栄養成分表示を確認しましょう。

おやつエネルギー量を見てみよう! 出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン (40g、スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal / 食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を捕ろう

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

暑い暑い季節に夕食が 遅くなる時や、スポーツを している人の「補食」にも!

おすすめのおやつ



線でつなごう! 夏の食べ物漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

ごたえ
西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash