

8月号

食育だより

学校給食白田センター



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

🕒 生活リズムを整えよう! 🍚

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



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(第二次)」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。全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

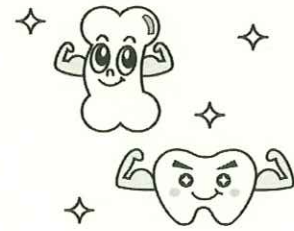


今月の佐久市産の野菜は
じゃがいも・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・オクラ・ねぎ
ズッキーニ・たまねぎ・トマト・にんじん・赤たまねぎ
です。どんな料理に登場しているのか
探しながら食べてみてくださいね。

休みの日もカルシウムをとろう！

◎カルシウムってなあに？

カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、これから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。



◎カルシウムはどんな食べ物に入っているの？

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品ですね。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ます。でも、牛乳や乳製品のアレルギーのお友達もいます。カルシウムを多く含む食べ物と量（mg）を見てみましょう。

牛乳・乳製品		大豆製品				
 牛乳 コップ1ばい (200g) 220mg	 プロセスチーズ (20g) 130mg	 豆乳 コップ1ばい (200g) 30mg	 木綿豆腐 (150g) 140mg	 納豆 1パック (50g) 50mg	 高野豆腐 (乾燥・20g) 130mg	
 ヨーグルト (100g) 120mg	<th colspan="2">魚介類や野菜など</th>				魚介類や野菜など	
 しらす干し (半乾燥・10g) 50mg	 桜えび (乾燥・3g) 60mg	 ひじき (乾燥・5g) 50mg	 小松菜 (70g) 120mg	 水菜 (70g) 150mg	 ししゃも (20g) 70mg	
			 モロヘイヤ (70g) 180mg	 ごま (5g) 60mg		

出典：『日本食品標準成分表2015年版（七訂）』※数値は四捨五入しています。

牛乳・乳製品以外にも、大豆・大豆製品や、丸ごと食べる小魚やししゃも、桜えび、海そう、そして小松菜、モロヘイヤなどの葉物野菜にも多く含まれています。

また、ビタミンDの多い食べ物（イワシやサケなどの魚、乾燥きくらげやしいたけなど）も一緒に食べるとカルシウムを体に吸収しやすくなります。

◎給食のない日もカルシウムを意識しよう！

育ち盛りのみなさんのために、給食では1日に必要なカルシウムの半分の量（300～350mg程度）がとれるように考えています。ですから、給食のない日も、1日3回の食事に、カルシウムの多い食べ物をプラスして、意識してとるようにしましょう。

8月



よていこんだてひょう
予定献立表

さくしがっこうきゆ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 血や肉に色を		汁の仲間 体の調子を整える		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			
18	金	ごはん	サクサク みのむし	海そうの ゴマ酢あえ	辛味 ワンタン スープ	☆	ミニ トマト	とりささみ 豚ひき肉 みそ	牛乳 海そうミックス 判ダマ	にんじん ミニトマト	きゃべつ きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ コーン	精白米 かたくり粉 じゃがいも さとう ワンタンの皮	米ぬか油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	kcal 775 29.4 22.2 2.6	
21	月	キムタク ごはん	白身魚の フライ	土佐酢あえ	ズッキーニと コーンの みそ汁	☆		豚肉 すけそうだら かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ つぼ漬け きゅうり きゅうり たまねぎ 干しシイタケ たまねぎ ズッキーニ コーン	精白米 パン粉 さとう じゃがいも	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	kcal 720 28.6 18.7 3.8	
22	火	コッペ パン	とり肉の はちみつ レモン焼き	トマトと きゅうりの サラダ	コーン ポタージュ	☆		とり肉 ヨーグルト	牛乳 生クリーム	トマト にんじん	レモン果汁 きゅうり きゃべつ たまねぎ 赤たまねぎ コーン	コッペパン はちみつ さとう じゃがいも 米粉	オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	608 kcal 30.8 18.9 2.6	749 kcal 36.9 22.2 3.5
23	水	ごはん	チンジャオ ロース	ごまきゅうり	茶葉入り コーンと たまごの ふわふわ スープ	☆		豚肉 たまご	牛乳 茶葉天	ピーマン にんじん オクラ	しょうが きゅうり たまねぎ コーン はくさい えのきだけ	精白米 さとう	米ぬか油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	574 kcal 28.9 16.1 2.0	723 kcal 34.8 18.4 2.4
24	木	米粉パン	魚の 夏野菜 ソース	レモンあえ	じゃがいもの ベーコン煮	☆		もろかざめ 豚ひき肉 大豆 ささみルーク ベーコン	牛乳	ゆでインゲン パプリカ にんじん パセリ	ズッキーニ きゃべつ きゅうり レモン果汁 たまねぎ はくさい コーン	米粉パン かたくり粉 さとう 春雨 じゃがいも	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	686 kcal 35.5 26.7 2.9	847 kcal 43.2 31.5 3.5
25	金	ごはん	焼き ウインナー	ゆで とうもろこし	パンフキン カレー	☆	ヨー グルト	ウインナー 豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	とうもろこし たまねぎ しめじ マッシュルーム すりおろしりんご	精白米 さとう カレー粉	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	727 kcal 27.8 29.9 2.9	970 kcal 35.7 39.4 3.7
28	月	ごはん	あじの 照り焼き	野菜入り 卵の花	きゃべつ たっぷり 豚汁	☆		あじ とり肉 ちくわ おから 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 野菜菜づけ	ねぎ だいこん きゃべつ えのきだけ	精白米 さとう じゃがいも	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	579 kcal 29.9 15.8 2.8	728 kcal 36.0 18.0 3.3
29	火	コッペ パン	ニョッキの トマトソース	しそドレ サラダ	ズッキーニの スープ	☆	冷凍 みかん	野菜のチキ とり肉	牛乳 海そうミックス	トマト缶 にんじん むき枝豆	たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり ズッキーニ 冷凍みかん	コッペパン おじゃこち おひたし	オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	685 kcal 23.8 18.5 3.3	826 kcal 28.2 21.2 4.2
30	水	ごはん	塩から揚げ	塩丸いかの 酢の物	かぼちゃの みそ汁	☆		とり肉 塩丸いか 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	きゅうり きゃべつ たまねぎ ごぼう	精白米 かたくり粉 さとう	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	615 kcal 31.0 19.3 2.1	778 kcal 37.2 22.2 2.8
31	木	コッペ パン	オムレツ ミートソース	しゃきしゃき ポテトサラダ	スコッチ ブロス	☆	ブルー ベリー ジャム	たまご 豚ひき肉 ツナルーク とり肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり セロリー	コッペパン さとう じゃがいも 大麦 ブルーベリージャム	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	639 kcal 27.5 23.1 3.0	772 kcal 33.1 27.1 3.8

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？ 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

夏バテ対策にオススメの食べ物



香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



ビタミンB₁を多く含む食べ物

