



7月食育たより



令和3年7月号
佐久市学校給食
北部センター

夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、それが夏バテの症状を引き起こす原因になります。



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夜の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう! 給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4〜5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。



給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらくをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。

暑さをのりきるためにビタミンB1をしっかりとる

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなど、のど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになるので、とくに注意して摂取したいビタミンです。脳や末梢神経の機能を保つはたらきもあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。



夏バテしないように



しょくじはしっかりとべようね

夏こそ、牛乳!

牛乳は栄養のカクテル!



たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。

牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは薬物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なです。



カルシウムの吸収率がばつくん! 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!



カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

| レベル1 | レベル2 | レベル3 | レベル4 | レベル5 |
|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| 葉野菜を手でちぎる | 卵を割るお米を洗う | ピーラーで皮をむく | 包丁で野菜を切る | 火を使って調理する |
| | | | | |

7月 予定献立表



今日の給食目標
「暑さにまけない食事をしよう」

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!



令和3年7月1日
佐久市学校給食北部センター

| 日 | 曜 | 献立名 | | 赤の仲間 | | みどりの仲間 | | 黄色の仲間 | | エネルギー(kcal) | | 備考 |
|----|---|-----------------------------|--|-----------------|--------------------|---------------|--------------------------|-----------------|--------------|-------------|-------|--|
| | | 主食 | おかず (主菜・副菜・汁) | 血や筋肉になる | | 体の調子を整える | | 熱や力の元になる | | たんぱく質(g) | 糖質(g) | |
| | | | | <1群> 魚 卵 大豆 | <2群> 牛乳 小魚 海藻 | <3群> 緑黄色野菜 | <4群> その他の野菜 果物 | <5群> 穀類 芋 砂糖 | <6群> 油脂類 | 小学生 | 中学生 | |
| 1 | 木 | 米粉パン | チリコンカン じゃこひじきのサラダ 白菜とあさりのスープ | ふたにく大豆 いんげん豆 | ひじき 糸寒天 ちりめんじゃこ | にんじん | キャベツきゅうり | 砂糖 | ひまわり油 | 612 | 746 | 佐久市産 地域食材 |
| 2 | 金 | 半夏生献立 ごはん | たこのから揚げ 小松菜とチーズのおひたし マーボー豆腐汁 | たこのから揚げ | チーズ | 小松菜にんじん | キャベツ | | 米油 | 614 | 759 | 今月の 佐久市産食材 玉ねぎ きゅうり ズッキーニ チンゲン菜 |
| 5 | 月 | ごはん | さばのカレー粉やき ばんさんすう ちんげんさいのみそ汁 くだもの(メロン) | さば | | にんじん | キャベツきゅうり | 緑豆春雨 砂糖 | ひまわり油 ごま油 | 684 | 828 | 佐久市でとれる旬 の食料を学校給食 応援団(H28発 足)より学校給食に 取り入れています。 季節の味、佐久の 恵みの味を いただきます。 |
| 6 | 火 | くろざとう パン | ハンバーグ 夏野菜ソース ごまきゅうり たまごのスープ | ハンバーグ | | にんじん | ズッキーニ | 砂糖 だんご | ごま油 ごま | 607 | 720 | 昨日に引き続き、愛 媛県でマダイを無償 で提供してくださるこ とになりました。8日と 13日の2回にわたり 味わいます。 |
| 7 | 水 | 七夕献立 ちらしずし | ささかまぼこの磯辺揚げ 七夕サラダ 七夕汁 天の川ゼリー | 笹かまぼこ | 青のり | | キャベツきゅうり コーン | 三色こんにやく 砂糖 | 米油 | 626 | 762 | 昨年度に引き続き、愛 媛県でマダイを無償 で提供してくださるこ とになりました。8日と 13日の2回にわたり 味わいます。 |
| 8 | 木 | えひめ水産応援 プロジェクト① コッペパン | まだいのハーブパン粉焼き すくすくサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム | まだい(愛媛産) | ちりめんじゃこ | にんじん | きゅうり キャベツ | パン粉 | オリーブ油 | 749 | 897 | レバーがにがてな はいませんか? 一口だけでも食べ ましょう。 |
| 9 | 金 | ごはん | 元気が出るレバー つぼづけあえ ホタテとわかめのスープ | とりにとりレバー | | にんじん | キャベツきゅうり つぼづけ | だんご 砂糖 | 米油 ごま | 635 | 777 | れいとうみかんの季 節になりました。食 べた後は体がひんやり 涼しくなります。 |
| 12 | 月 | ゆかり ごはん | あつやきたまご(ひじき) きんぴらごぼう にらのみそ汁 れいとうみかん | 厚焼きたまご(ひじき) | | にんじん | ごぼう | こんにやく 砂糖 | ひまわり油 白ごま | 656 | 771 | れいとうみかんの季 節になりました。食 べた後は体がひんやり 涼しくなります。 |
| 13 | 火 | えひめ水産応援 プロジェクト② コッペパン | まだいのオレンジソース チキンの ごまマスタードサラダ レタスのスープ | まだい(愛媛産) | | にんじん | みかんジュース | だんご 砂糖 | 米油 | 729 | 889 | 熱中症に注意! 水分をこまめにとり ましょう! |
| 14 | 水 | ごはん | ぶた肉のキムチ炒め 夏野菜のこんぶ漬 大根とあさりのみそ汁 | ぶたにく | | にんじん | もやし 長ねぎ 白煮キムチ | 砂糖 | ひまわり油 ごま油 ごま | 561 | 677 | 熱中症に注意! 水分をこまめにとり ましょう! |
| 15 | 木 | コッペパン | ロールキャベツ しゃきしゃきポテトサラダ フルーツポンチ ミニトマト(ひとり2こ) | ロールキャベツ | | にんじん | きゅうり 玉ねぎ | 砂糖 | ひまわり油 | 677 | 831 | のびのびと 前に進む |
| 16 | 金 | ごはん | 大豆といりこのあげに 海そうらで 夏野菜のカレー | 大豆 | いりこ | | キャベツきゅうり | だんご 砂糖 | 米油 ごま | 709 | 938 | のびのびと 前に進む |
| 19 | 月 | ごはん | マーボーなす キャベツのもみづけ わかめのすまし汁 | ぶたにく ぶたレバー | | にんじん | なす 黄ピーマン 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ | だんご | 米油 ひまわり油 ごま油 | 607 | 741 | のびのびと 前に進む |
| 20 | 火 | メロン パン | とり肉のマスタードやき コーンサラダ 糸寒天のスープ レモンソーダゼリー | とりにく | | にんじん | キャベツきゅうり コーン | 砂糖 | ひまわり油 | 729 | 866 | おたのしみ献立 東小学校 おたのしみに |
| 21 | 水 | 土用丑の自献立 ごはん | やきにくどんの具 ささみときゅうりの梅あえ かみなり汁 | ぶたにく ぎゅうりく | さやいんげん | | 玉ねぎ | しらたき 砂糖 | ひまわり油 | 655 | 794 | 土用丑の日は28日 で、夏休みに入っ てから、1週間早く 実施します。 |
| 26 | 月 | ごはん | 手作りチキンみそカツ キャベツとじゃこのサラダ こおり豆腐のみそ汁 | とりにく みそ | | にんじん | キャベツきゅうり コーン | だんご 砂糖 | 米油 | 704 | 855 | ビタミンB1が多い食べ 物も食べましょう。 |
| 27 | 火 | はちみつ レモン トースト | ポイルウィンナー(2はん) 青豆のマリネ ズッキーニのスープ | ウィンナー | | にんじん | きゅうり 玉ねぎ | 砂糖 | ひまわり油 オリーブ油 | 773 | 773 | ビタミンB1を多く含む 食べ物も食べましょ う。 |

★献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 % | カルシウム mg | 鉄分 mg | ビタミンA μg RE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|----------|------------|---------|--------|----------|-------|-------------|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 小学校基準値 | 650 | 24 | 25~30% | 350 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 20 | 4.5以上 | 2.0未満 |
| 7月小学校平均値 | 666 | 27.4 | 29% | 361 | 2.7 | 449 | 0.71 | 0.71 | 33 | 5.1 | 2.7 |
| 中学校基準値 | 830 | 30 | 25~30% | 450 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7以上 | 2.5未満 |
| 7月中学校平均値 | 813 | 32.7 | 27% | 391 | 3.4 | 523 | 0.9 | 0.84 | 38 | 6.2 | 3.6 |