



給食だより



夏休み号

2021年8月
佐久市学校給食浅科センター

いよいよ待ちに待った夏休みです。暑い夏を乗り切るためには、生活リズムを整えることが大切です。朝ご飯をしっかり食べること、体をたくさん動かすこと、早寝、早起きを心がけましょう。規則正しい生活をして、夏バテに負けない元気な体づくりをしましょう。

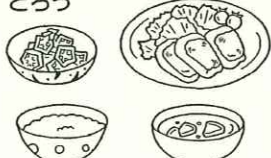
--- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 ---

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

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。

こまめに水分補給



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶にしましょう。汗を多くかく時は、塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、氷のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



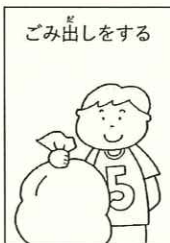
夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事



家族のために食事をとる



食事の片づけをする



ごみ出しをする

家庭の仕事には、食事を作ったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探してみましょう。

休みの日も牛乳を飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



ご家庭でつくってみませんか？

給食レシピ



◇ なすの肉みそかけ ◇

【作り方】

- ①なすは縦に半分いきり、皮のほうに5つほど切れ込みを入れる。
- ②フライパンに多めの油をひき、なすを揚げ焼きにする。
(揚げ焼きの前になすをキッチンペーパーでよくふきます。水分がついていると油がはねるので注意します。)
- ③しょうがと長ねぎはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を入れて熱し、しょうがを炒める。
- ⑤豚ひき肉、長ねぎを入れて炒め、調味料を入れて味付けする。
- ⑥水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑦揚げ焼きした②のなすに⑥の肉みそをかける。

【材料】 4人分

なす	4本	サラダ油	大さじ3
サラダ油	小さじ1	しょうが	1/5かけ
豚ひき肉	120g	長ねぎ	1/5本
みそ	小さじ4	三温糖	大さじ1
水	60cc	トウバンジャン	小さじ1/6
		かたくり粉	小さじ1弱

肉みそは、焼いた厚揚げなどにかけてもおいしいよ！



2021年8月 予定献立表

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしょくもくひょう
給食目標

「規則正しい食事をしよう」

予定献立 ※部台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 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	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	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 色のうすい野菜	炭水化物 脂質	
23月	ごはん 牛乳 えびといかのチリソース はるさめサラダ わかめスープ	えび いか なると	牛乳 わかめ	にんにく 生姜 きゅうり ねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 三温糖 はるさめ 上白糖	620 kcal 25.4 g 14.7 g 2.3 g
24火	コッパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 しょうゆフレンチサラダ 野菜スープ	鶏肉 大豆	牛乳	トマト にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッパン かたくり粉 上白糖	573 kcal 27.7 g 18.5 g 2.8 g
25水	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー パインサラダ もずくスープ	豚肉 鶏 節 ハム 豆腐	牛乳	にんにく ゴーヤ キャベツ きゅうり セロリ パイン えのきたけ	米 上白糖	620 kcal 23.4 g 22.0 g 2.0 g
26木	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン きゅうりとトマトのサラダ ズッキーニとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんにく ほうれん草	米粉パン 上白糖	591 kcal 27.6 g 19.4 g 2.7 g
27金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ゆかり和え 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	かぼちゃ トマト モロッコインゲン 豚ピーマン にんにく	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	624 kcal 19.7 g 16.2 g 1.7 g
30月	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 切干大根ののりサラダ かぼちゃのみそ汁	さば ツナフレーク 油揚げ みそ	牛乳	にんにく にんにく 生姜 切干大根 白菜 きゅうり 玉ねぎ	米 三温糖	631 kcal 27.3 g 19.2 g 2.0 g
31火	コッパン 牛乳 ブルーベリージャム 豚しゃぶサラダ 鶏肉と野菜のスープ とうもろこし	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんにく ほうれん草	コッパン 上白糖 じゃが芋 ブルーベリージャム	609 kcal 25.9 g 17.1 g 2.7 g

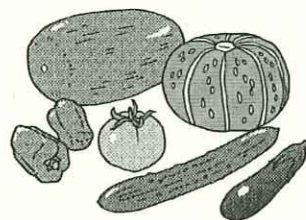
規則正しい生活リズムが大切



夏休み中に朝寝坊や夜ふかしをして生活リズムが乱れていませんか？
朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが乱れて、体が時差ボケのよう
な状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ボケの状態
を繰り返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

毎日、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守って、
元気に2学期を過ごしましょう！

8月31日 野菜の日



8月31日は、野菜8(や)31(さい)の日です。
トマトやピーマン、きゅうりなどの水分が豊
富な夏野菜を、たくさん味わってみませんか？

©少年写真新聞社2021

今月の主な地域食材(予定)

浅科給食応援団

たまねぎ だいず とうふ なす かぼちゃ きゅうり ピーマン
じゃがいも モロッコインゲン オクラ ケンタッキーインゲン ながねぎ

浅科産

五郎兵衛米
たまご

佐久市産

みそ
こめこ

