

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。

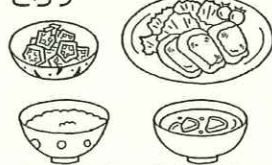
--- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 ---

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、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



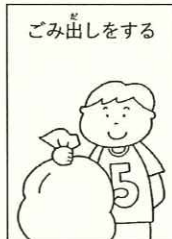
夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事



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なすは縦に半分にきり、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	トウバンジャン	小さじ1/6
水	60cc	三温糖	大さじ1
		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 中学校版

給食目標

「規則正しい食事をしよう」

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 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	
日にち	主食	おかず	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	
19 木	コッパン	スラッピージョー せんキャベサラダ スイカフルーツポンチ	豚肉	にんじん	コッパン パン粉 サラダ油	808 kcal 27.6 g 23.8 g 2.5 g
20 金	ごはん	さくさくみのむし おかか昆布チーズサラダ なすのみそ汁	鶏肉 ハム 削り節 油揚げ みそ	ケンタッキーインゲン にんじん	米 じゃが芋 かたくり粉 三温糖	796 kcal 29.6 g 21.9 g 2.4 g
23 月	ごはん	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	にんじん	米 かたくり粉 三温糖 サラダ油 はるさめ ごま油	773 kcal 30.7 g 17.0 g 3.1 g
24 火	コッパン	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	トマト にんじん ピーマン	コッパン かたくり粉 オリーブ油 三温糖 サラダ油	715 kcal 34.3 g 21.8 g 3.7 g
25 水	ごはん	ゴーヤチャンプルー パインサラダ もずくスープ	豚肉 節 ハム 豆腐	にんじん こねぎ オクラ	米 三温糖 ごま油 サラダ油	771 kcal 28.1 g 26.3 g 2.5 g
26 木	米粉パン	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	トマト にんじん ほうれん草	米粉パン 三温糖 サラダ油	718 kcal 33.7 g 23.1 g 3.8 g
27 金	麦ごはん	夏野菜カレー ゆかり和え 冷凍みかん	鶏肉	かぼちゃ トマト 赤ピーマン にんじん	米粉パン 小麦粉 バター サラダ油	770 kcal 23.7 g 18.9 g 2.3 g
30 月	ごはん	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	にんじん わかめ かぼちゃ	米 三温糖	771 kcal 32.3 g 21.6 g 2.4 g
31 火	コッパン	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	にんじん ほうれん草	コッパン 三温糖 ごま サラダ油 ブルーベリージャム	753 kcal 31.8 g 20.2 g 3.4 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
玉ねぎ なす かぼちゃ きゅうり
オクラ 長ねぎ じゃが芋 大豆
ピーマン モロッコインゲン
豆腐 ケンタッキーインゲン

浅科産
五郎兵衛米 卵

佐久市産
みそ 米粉

