

# 8月食育だより



令和3年8月号

佐久市学校給食北部センター

待ちに待った夏休みが始まります。暑い夏を元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。朝ごはんをしっかり食べること、体をたくさん動かすこと、早ね・早起きを心がけること、夏休み中も規則正しい生活をして、暑さに負けない元気なからだづくりをしましょう。



## 暑さに負けない！夏休みの過ごし方



### ❖朝ごはんを食べよう

朝ごはんは一日の元気の源です。  
毎日しっかり食べましょう。

### ❖早ね早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れない  
ように早ね早起きをしましょう。

### ❖冷たいもののとりすぎに

#### 気を付けよう

冷たいものばかりとると胃腸が  
弱って食欲が低下してしまいます。

### ❖栄養バランスのよい食事

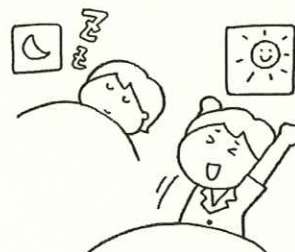
#### をとろう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて  
バランスよく食べましょう。

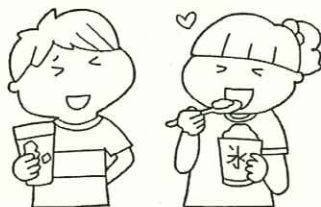
### 朝ごはんを食べよう



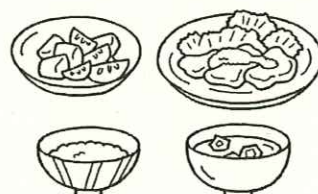
### 早ね早起きをしよう



### 冷たいもののとりすぎに 気を付けよう



### 栄養バランスのよい 食事をとろう



## 熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体の中の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどのミネラルがふくまれているので、こまめにスポーツドリンクを飲んで熱中症を予防しましょう。

# ☆さくさく野菜食べようキャンペーン☆

長野県の野菜摂取量は日本一！でも…野菜の摂取量は年々減少しています。特に若い世代や働き盛りの世代の方の野菜摂取量が少ないそうです。そこで、佐久地域では地域が一丸となって野菜摂取量の増加を推進する取り組み「さくさく野菜食べようキャンペーン」を実施しています。佐久地域はおいしい野菜の産地です。1日 350g 以上を目標に、さくさく野菜をおいしく食べましょう。

## Q どうして野菜を1日 350g以上食べる必要があるの？



野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい！また野菜に多い食物繊維には腸内の環境を整え、血圧を下げる働きもあって、高血圧の予防にも役立つことが期待されているよ！

また野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満足感がアップ！  
たくさん食べてもエネルギーのとりすぎにはなりにくい食品なんだよ。  
季節感も楽しめて心も豊かにしてくれるよ！



## Q 1日 350g以上の野菜をとるためにはどうしたらいい？



1日 5皿の野菜料理を食べるように心がけよう！  
野菜はゆでたり、いためたり、電子レンジでチンしたり、  
加熱することでかさが減って食べやすくなるよ！

いつもの食事に野菜をプラス！ 1日 350g 以上を目指そう☆



1  
皿目

朝は1杯の具たくさん汁物

◎50g ~ 100g の具を入れよう

2  
皿目

3  
皿目

4  
皿目

毎食1皿野菜のおかずを食べよう

5  
皿目

がんばってどこかであと1皿！

◎うす味を心がけよう

+α

◎お弁当の1/3は野菜のおかずにする ◎外食は野菜の多いメニューを選ぶ

# 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」

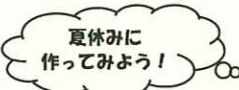


令和3年8月1日  
佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名		赤の仲間口 血や筋肉になる		みどりの仲間口 体の調子を整える		黄の仲間口 熱や力の元になる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学生 中学生	一口メモ	
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁物)	牛乳		卵		穀類				
				(1群) 魚 肉 卵 豆腐	(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) 油類			
18	水	ごはん	とりつくねのごま風味焼き はるさめ中華サラダ わかめのみそ汁	とりつくね ツナフレーク 生あげみそ		しそ葉 にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、白葱、長ねぎ	パン粉、てんぷん 春雨、砂糖	ごま ごま油	664 27.6 21.3 2.1	811 32.5 24.2 2.4	給食有:岩村田小 今日はとりつくねを北部センターで手作りします。夏が旬のしそ葉や、ごまの風味が食欲をそそる一品です。
19	木	コッペパン	ペンネとウインナーのソテー コーンサラダ とりにくとチンゲン菜のスープ	ウインナー とりにく	チーズ にんじん にんじん、チンゲン菜	ピーマン、トマト にんじん ぶなしめじ、玉ねぎ、白菜	玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン	マカロニペンネ 砂糖	オリーブ油 ひまわり油 ひまわり油	616 26.9 20.1 3.3	748 31.5 23.3 3.9	給食有:岩村田小・平根小・中佐野小・栗小・栗中・浜岡中 
20	金	ごはん	さばのピリッと焼き 切干大根のサラダ とりごぼう汁	さば ササミフレーク とりにく、とうふ		にんじん にんじん、小松菜	長ねぎ 切干大根、きゅうり ごぼう、玉ねぎ、えのきたけ	砂糖 砂糖	ごま油 ひまわり油、ごま ひまわり油	662 29.3 21.9 2.0	799 34.3 24.9 2.0	2学期が始まりました。主食・主菜・副菜のそろったバランスのいい食事を心がけて、暑さに負けないようにしましょう。
23	月	ごはん	スタミナ焼きにく 夏野菜のこんぶあさづけ こおりとうふのみそ汁 れいとうみかん	ぶたにく こおりとうふ、みそ	しおこんぶ にんじん	にんじん、にら にんじん	白菜キムチ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、ズッキーニ 玉ねぎ、白葱、長ねぎ	てんぷん ごま油	ひまわり油、ごま油 ごま油	156 26.7 18.6 2.2	787 31.5 20.9 2.6	
24	火	はちみつパン	とりにくのマーレード焼き 系寒天とささみのサラダ 中華コーンスープ	とりにく ササミフレーク とりにく、たまご		にんじん にんじん、チンゲン菜	マーレード キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、えのきたけ、コーン、長ねぎ	砂糖 ごま油 ごま油	ごま油 ごま油	645 33.1 19.3 2.6	779 39.3 22.4 3.3	今月の佐久市産食材 ☆きゅうり☆玉ねぎ ☆ピーマン☆夕顔 ☆キャベツ ☆チンゲンサイ ☆じゃがいも ☆ズッキーニ
25	水	ごはん	焼き魚(さけのしおこうじづけ) ごまきゅうり 鉄火汁	さけ(しおこうじづけ) ぶたにく、みそ		にんじん にんじん、さやいんげん	きゅうり、もやし 玉ねぎ、夕顔、なす	砂糖 ごま油、ごま じゃがいも、砂糖	ごま油、ごま ひまわり油	26.0 18.2 1.9	30.4 20.5 2.3	
26	木	コッペパン	あげささみのレモンあえ ひじきミックスサラダ 切干大根のスープ	とりささみ ハム ぶたにく		にんじん にんじん、小松菜	レモン(果汁) だいこん、レモン(果汁) 切干大根、玉ねぎ、ぶなしめじ	てんぷん、砂糖 砂糖	揚げ油(米油) ひまわり油 オリーブ油	648 32.2 21.1 2.8	787 38.4 24.7 3.6	
27	金	ごはん	いかのかおり焼き ふくじんづけあえ 夏野菜カレー	いか ぶたにく		にんじん にんじん、赤ピーマン	だいこん、きゅうり、ふくじんづけ 玉ねぎ、ズッキーニ、えだまめ	砂糖、てんぷん ひまわり油	揚げ油(米油) ごま油、ごま ひまわり油	644 27.5 15.7 2.7	789 32.6 17.8 3.4	夏に旬をむかえるズッキーニ、ピーマン、えだまめの入った夏野菜カレーです。旬のおいしい野菜を食べ、元気なからだを作りましょう。
30	月	ごはん	さんぞく焼き きゃべつとジャコのサラダ 大根とあさりのみそ汁	とりにく あさり、あぶらあげ、みそ		にんじん にんじん、チンゲン菜	りんご、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン だいこん、えのきたけ	砂糖、てんぷん ごま油、ごま	揚げ油(米油) ごま油、ごま	667 27.0 20.9 1.8	807 31.9 23.5 2.8	長野県中位地区の伝統料理「さんぞく焼き」を作ります。給食ではずりおろしたりんご、玉ねぎ、にんじんを下味に使います。
31	火	米粉パン	国産農林水産物支援事業 アルプスサーモンのハニーマヨソース ツナとかいそうのサラダ 春雨スープ	アルプスサーモン ツナフレーク ぶたにく		にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり たけのこ、白菜、ぶなしめじ、長ねぎ	はちみつ、砂糖 砂糖	マヨネーズ ごま油	675 37.5 22.9 2.9	828 45.6 26.8 3.6	農林水産省によるコロナ対策事業の一環として、県産食材「アルプスサーモン」を無償提供していただきます。食べ物の命に感謝の気持ちを込めていただきます。

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスのよい食事をとるためには3つの食品群(赤・みどり・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AμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g
小学校基準値	650	24	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
8月小学校平均値	649	29.4	28%	329	2.2	216	0.53	0.53	28	4.3	2.4
中学校基準値	830	30	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7	2.5未満
8月中学校平均値	788	34.8	26%	350	2.7	242	0.7	0.59	33	5.2	2.9



## 県産食材を使った給食レシピ紹介

### ☆アルプスサーモンのハニーマヨソース☆

**材料名【4人分】**  
アルプスサーモン 4切  
塩 少々  
こしょう 少々  
白ワイン 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2  
はちみつ 小さじ1  
砂糖 大さじ1  
粒マスタード 大さじ1/2  
マヨネーズ 大さじ3弱

**作り方**  
①アルプスサーモンに塩、こしょう、白ワインで下味をつける。  
②①のサーモンをオープンで焼く。(フライパンで両面を焼いてもOK)  
③しょうゆ、はちみつ、砂糖、粒マスタード、マヨネーズを鍋に入れて、よく混ぜながら加熱する。  
④焼いたサーモンに③のソースをかけて完成。

☆ポイント  
・アルプスサーモンは他のお魚(さけ、たらなど)でも代用できます。  
・ソースはお肉にも合う味付けなので、焼いたとり肉やから揚げにかけてもおいしいです。

### ☆鉄火汁☆

**材料名【4人分】**  
ぶたも肉 40g  
にんじん 1/5本  
玉ねぎ 1/2個  
じゃがいも 2個  
なす 1本  
さやいんげん 7~8本  
夕顔 60g  
油 適量  
かつおだし 800ml  
砂糖 小さじ1/3  
酒 大さじ1  
みそ 大さじ2

**作り方**  
①にんじん、なすはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、さやいんげんは3cm幅、夕顔はワタを取り、ひと口大の大きさに切る。  
②鍋に油をひいてぶた肉をいためる。  
③火が通ったらにんじん、玉ねぎを入れていためる。  
④じゃがいも、なすを加え、かつおだしを入れて煮る。  
⑤さやいんげん、夕顔を加える。  
⑥みそ、砂糖、酒で味を付けて完成。

☆ポイント  
・なすを砂糖とみそでいためた長野県の郷土料理「鉄火なす」を汁物にアレンジしたメニューです。  
※夕顔に強い苦みがある場合は食べないようにしましょう。



★夏休み中もお家で牛にゅうを飲もう！

牛にゅうは成長期に欠かせないカルシウムの供給源です。