

# 食育だより

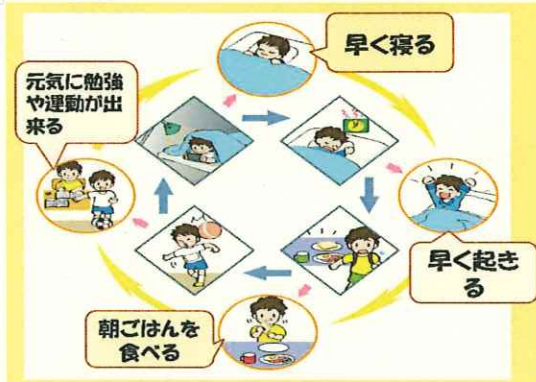
令和3年 8月  
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今月の  
給食目標

「規則正しい食事をしよう!」です。



規則正しい食事をするためには、

生活リズムを整えることが大切です

## 夏の水分補給

体の水分量は成人が約60% 学童が約70%で子どもの方が高い割合です  
1日に必要な水分量(体重1kg当たり) 学童...60~80ml  
体重40kgの人では、2.4~3.2%の水分が必要となります。食べ物にも水分が含まれているので食事からも水分がある程度はとれます  
水分を補給するタイミング...

- ・朝起きた時と、寝る前 (睡眠中にも水分は失われます)
- ・運動する前 運動中 運動後
- ・お風呂に入る前と、後

コップ1杯程度の水を1日に6回位とれるといいです

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
		18 ごはん 鶏肉のアップルソース コーンサラダ 大根と油揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	19 コッペパン 白身魚のフライ マカロニサラダ 夏野菜のミネストローネ ぎゅうにゅう	20 枝豆ごはん 五目卵焼き しょうゆフレンチサラダ 麺のみそ汁 ぎゅうにゅう	今月の地域食材 望月産コシヒカリ キャベツ 白菜 玉ねぎ ジャがいも ズッキーニ トマト きゅうり なす チンゲン菜 大根 レタス *中学校5組のみなさん から野菜を提供していた できます
23 キムタクごはん サクサクみのおし 春雨サラダ わんたんスープ ぎゅうにゅう クレープ	24 黒ごとうパン 魚のマリネ 和風ポテトサラダ コーンと卵のスープ ぎゅうにゅう	25 ごはん カリカリ小魚 パワフル焼き肉 塩れいかの酢の物 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	26 コッペパン かわいキチンカツ ひじきのマリネ レタスのミルクスープ ぎゅうにゅう	27 ごはん かぼちゃのカレー ビーフンサラダ なし ぎゅうにゅう	24日 ジャがいも →サラダに使用 27日 かぼちゃ →カレーに使用 31日 玉ねぎ →スープに使用 今月の給食行事 23日(月) 小 6年1組 希望献立
30 わかめごはん 魚のマスタードソース焼き ごまネースサラダ 辛み豆腐汁 ぎゅうにゅう	31 チーズパン いかと大豆のオーロラ和え 大根とほたてのサラダ 夏野菜の卵スープ ぎゅうにゅう			なつやさいを いっぱいたべよう!	

\* 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

枝豆ごはん [4人分]	
ごはん	4杯
ちりめんじゃこ	15g
さとう	2g
酒	6g
塩	少々
枝豆	40g

### 【作り方】

- ① ちりめんじゃこを調味料で煮て、ゆでた枝豆を加え、さっと煮る
- ② 炊き上がったごはんに、①の具を混ぜてできあがり

\* 枝豆のおいしい季節に、お試しください

夏野菜のカップ焼き [4人分]	
鶏もも肉	120g
塩・酒少々で下味をつける	
ズッキーニ・かぼちゃ・トマト	200g
マヨネーズ	24g
生クリーム	15g
ピザ用チーズ	40g

### 【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩・酒で下味をつける
- ② お好みの夏野菜(200g)をサイコロ状に切る
- ③ 鶏肉と野菜を、マヨネーズと生クリームで和え、耐熱用のカップにもる
- ④ ③の上にピザ用チーズをのせ、オーブン210℃で10分焼きます

\* なす、パプリカなどもおすすめです

### 豚肉の青じそあげ

豚こま切れ肉に塩こしょうをし、かたくり粉をつけてから揚げにする。青じそと青じそドレッシングで和える





# 8月予定詳細献立表

8月の給食目標 「規則正しい食事をしよう！」

日	曜	こんだて			赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		中学校 1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19	木	コッパン	○	しろみさかなのフライ マカロニサラダ なつやさいのミネストローネ	メルルーサ とりささみ ぶたにく だいず	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり レモンじる なす にんにく セロリ たまねぎ ズッキーニ	パン てんぷらこ ぼんこ マカロニ さとう	あぶら 卵1個	791kcal 41.7g 25.8g 3.1g	
20	金	えだまめ ごはん	○	ごもくたまごやき しょうゆフレンチサラダ ふのみそしる	たまご とりにく	牛乳 ワカメ にほし	にんじん にら こまつな	えだまめ コーン きゅうり	たまねぎ キャベツ ねぎ	こめ げんまい さとう かたくりこ ふ じゃがいも	あぶら	747kcal 30.3g 18.9g 3.5g
23	月	キムタクごはん	○	サクサクみのむし はるさめサラダ わんたんスープ クレープ	ベーコン とりささみ ぶたにく	牛乳	にんじん カブ ブイ	ねぎ たくあん きゅうり キャベツ たけのこみず	こめ わんたんのかわ しょうが じゃがいも はるさめ さとう クレープ	あぶら ごまあぶら	869kcal 29.9g 27.1g 3.4g	
24	火	くろざとう パン	○	魚のマリネ わふうポテトサラダ コーンとたまごのスープ	アルプスサーモン ロースハム たまご	牛乳	にんじん 秋刀魚	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ だけのごみず	パン くろざとう かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	811kcal 35.2g 27.7g 3.9g	
25	水	ごはん	○	パワフルやきにく しおまるいかのすのもの あつあげのみそしる カリカリこざかな	ぶたにく いか あつあげ	牛乳 わかめ にほし いりこ	にら にんじん こまつな	たまねぎ はくさい きゅうり えのきだけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	804kcal 42.2g 21.5g 3.4g	
26	木	コッパン	○	かわりチキンカツ ひじきのマリネ レタスのミルクスープ	とりにく ちくわ ベーコン むきエビ	牛乳 ひじき アヒル油	あかび にんじん	きゅうり レモンじる たまねぎ セロリ ズッキーニ	パン ぼんこ さとう じゃがいも	あぶら 卵1個	799kcal 38.7g 31.4g 3.3g	
27	金	ごはん	○	かぼちゃのカレー ピーマンサラダ なし	ぶたにく ロースハム	牛乳 アヒル油	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	にんにく ズッキーニ コーン なし	こめ げんまい じゃがいも ピーマン さとう	あぶら ごまあぶら	829kcal 27.2g 20.6g 3g
30	月	わかめごはん	○	さかなのマスタードやき ごまネーズサラダ からみとうふじる	さかな ちくわ ぶたひきにく とうふ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん 秋刀魚 にら	にんにく もやし ねぎ	キャベツ はくさい	こめ むぎ かたくりこ	ごま あぶら	812kcal 36.5g 27.4g 3.4g
31	火	チーズパン	○	いかとだいずのオーロラあえ だいこんとほたてのサラダ なつやさいのたまごスープ	いか だいず ほたてみず ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ トマト	だいこん たまねぎ きゅうり ズッキーニ	パン かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら 卵1個	820kcal 30.6g 32.9g 3.6g	
											基準値	830kcal 31g 20~30% 2.5g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

## ★ 家族のために 夏休み ごはんをつくってみよう!



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



## 朝ごはんマスターになるには



☆ 休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれています。カルシウムは成長期のみなさんには欠かせない栄養素です。夏休み中も牛乳やヨーグルトなどの乳製品をしっかりとるようこころがけましょう。