



☆ ~ 魚 ~ 盆 ~ 魚 ~ ☆

令和3年8月
佐久市学校給食南部センター
食育通信

8月 おおきな~れ

☆ ~ 魚 ~ 盆 ~ 魚 ~ ☆

暑い日が続いています。疲れがたまって体調を崩しやすい時期です。今月の給食目標は「規則正しい食事しましょう」です。夏バテしないように、朝・昼・夜の3食の食事をきちんととり、水分補給も忘れずにおこなひましょう。よく眠ることも大切です。夏休み中は、だらだら過ごしてしまいがちですが、早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかり食べるようにしましょう。2学期のスタートに向けて、生活リズムを整えましょう。

~さくさく野菜を食べよう~

“旬”を知って、かしこく、やさしく、健康に!



旬の食べ物のよさ

季節のおたより!



季節の移り変わりを食べ物を通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。

地球にやさしい!



自然の恵みで、石油などのエネルギーをあまり使わずに栽培できます。

生活にうれしい!



季節の移り変わりが感じられ、食卓を楽しめます。手ごろな値段で家計にもうれしいですね。

食べておいしい!



とれたてがすぐに食べられ、昔からおいしく食べるための料理の知恵も伝わっています。

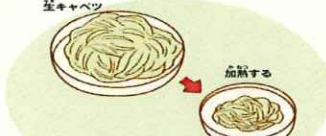
いつもの食事に野菜プラス!

★1日5皿の野菜料理を食べよう



1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食をすることや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。

★さくっと活用! レン・チン術 電子レンジ加熱で、お浸し、和え物、汁の具に



ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。

1日350g以上の野菜を食べるために、どんなことを意識すればいいかな?



☆旬の夏野菜を使ったおすすめレシピ☆

○夏野菜のカレーみそ焼き

- 材料 (4人分)
- かぼちゃ 75g
 - ズッキーニ、玉ねぎ 各40g
 - 赤ピーマン、エリンギ 各15g
 - ウインナー 40g
 - 凍り豆腐 15g
 - 牛乳 40g
 - スキムミルク、白みそ 各9g
 - カレー粉 1g
 - 塩 少々
 - みりん、さとう 各3g
 - とろけるチーズ 30g



作り方

- ①かぼちゃ、ズッキーニはいちょう切り、その他の野菜は、薄くスライスする。かぼちゃは電子レンジで加熱して柔らかくする。凍り豆腐は戻して水をきって短冊切りにし、ウインナーは輪切りにする。
- ②カッポ内の調味料を混ぜ合わせておき、①の材料と混ぜ合わせる。カッポ(ココット皿)に盛り、チーズをのせてオープンで焼く。(175℃15分位)

季節の野菜がたっぷり入ります。お家にある他の野菜でアレンジ可能です。カレー粉の香ばしさや、白みそのマイルドさを用いて、減塩につなげています。凍り豆腐や乳製品を使って、成長期に必要なカルシウムを多くとることができます。



信州ACEプロジェクト ~さくさく野菜を食べよう350~

長野県の野菜摂取量は日本一! でも残念ながら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世代の皆さんの野菜の摂取量が不足していることが心配です。

佐久地域はおいしい野菜の産地です。1日に350g以上を目標に、さくさく野菜をおいしく食べましょう!

「1日に野菜350g」とは

おもな野菜の重量のめやす

ほうれん草(1株)	トマト(1個)	ピーマン(1個)
20g	200g	30g
	にんじん(1本)	キャベツ(葉1枚)
	150g	95g

食べよう、野菜たっぷり、うす味で。

野菜には、食塩の尿中排泄を促す働きがある「カリウム」や、心筋梗塞などを予防するために大切な「食物繊維」が含まれており、1日350g以上の野菜を摂取していた人は、カリウムも食物繊維も目標以上しっかりとれています。

給食では野菜摂取と減塩を意識した献立作成を行っています。ご家庭でもぜひ一緒にお願いします。

8月 予定献立表

今日の給食目標
「規則正しい食事をしよう！」

令和3年8月
佐久市学校給食南部センター

月	日	献立名		赤の仲間 血や筋肉になる		みどりの仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や方の元になる		エネルギー(kcal)		一ロメモ						
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	牛乳		魚		野菜		たんぱく質(g)			食塩相当量(g)					
				<1群>	<2群>	<3群>	<4群>	<5群>	<6群>	小学校	中学校							
19	木	コッペパン ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ	魚	肉	卵	豆腐	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類	手 砂糖	油脂類	680 824					
			わかめ	にんじん	キャベツ	きゅうり	コーン	さとう	米油			27.6 33.3						
			とりさきみ	にんじん	白菜	干しいたけ	ズッキーニ	でんぶ	ごま油			23.8 27.6						
20	金	ごはん ぶた肉キムチいため	ぶたにく		にら	もやし	白菜	漬けキムチ	さとう	でんぶ	米油	ごま油	573 729	8月の給食では、城山小学校の3年生が育てて収穫した「じゃがいも」を使う予定です。お楽しみに♪				
			海そう	小魚				キャベツ	きゅうり	さとう	ごま		26.5 31.9					
			あぶらあげ	みそ	にんじん	たまねぎ	えのきだけ	白菜	長ねぎ	じゃがいも			15.8 17.7					
23	月	ごはん とり肉のかおりやき	とりにく										571 719	佐久市産地域食材 今月の佐久市産食材 玉ねぎ きゅうり ズッキーニ ピーマン チンゲン菜 かぼちゃ キャベツ 長ねぎ じゃがいも				
			わかめ	にんじん	キャベツ	きゅうり		さとう					26.7 32.0					
			あぶらあげ	みそ	かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	なす	ズッキーニ				13.5 14.9					
24	火	コッペパン 魚の夏野菜ソース	もろさめ	ぶたにく	大豆			さやいんげん	ズッキーニ	たまねぎ	でんぶ	さとう	717 875	今月も学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。				
			ヨーグルト	あえ				トマト	たまご	のスープ			29.5 35.9					
			とりにく	たまご				トマト	チンゲン菜	たまねぎ	えのきだけ	でんぶ	25.0 29.5					
25	水	ごはん チャブチェ	ぶたにく	たまご				にんじん	ピーマン	たまねぎ	干しいたけ	緑豆	はるさめ	さとう	米油	ごま油	581 724	
			大豆	あおのり				にんじん	小大豆	もやし	きゅうり		さとう	米油	ごま		20.7 24.1	
			とうふ	わかめ	チンゲン菜	コーン	しめじ	長ねぎ						15.5 17.5				
26	木	米粉パン アルプスサーモンの入	アルプスサーモン										602 732	「☆県産食材食べて応援献立」 長野県の養殖場で育った、アルプスサーモンをいただきます。特製ソースをそえて、味わっていただきますよ。				
			夏野菜	サラダ				きゅうり	赤たまねぎ	コーン	さとう		マヨネーズ					25.4 29.9
			あさり		にんじん	たまねぎ	キャベツ	しめじ					オリーブ油					20.9 24.1
27	金	ごはん のりしおビーンズ	大豆	あおのり									715 912	8月30日 「★夏の沖縄料理」 沖縄の伝統野菜のゴーヤを使って、沖縄の郷土料理のゴーヤチャンプルーを作ります。沖縄バインのサラダと、沖縄もずくのみそ汁もそえます。お楽しみに♪				
			ツナ	フレーク	海苔	ひじき	ミックス	にんじん	きゅうり	キャベツ	さとう		米油					26.9 32.8
			ぶたにく	脱脂粉乳	にんじん	かぼちゃ	たまねぎ	マッシュルーム	すりりんご	じゃがいも			米油					25.3 29.9
30	月	ごはん ゴーヤチャンプルー	豚肉	あぶらあげ	かつお節			にんじん	にがうり	(ゴーヤ)			ごま油				628 789	
			とうふ	みそ	もずく	にんじん	小松菜	たまねぎ	えのきだけ	長ねぎ			米油					24.1 27.5
31	火	コッペパン 白身魚のハーブやき	たら										659 817	今月の栄養価平均 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量				
			きりぼし	大根	のサラダ			にんじん	きりぼし	大根	きゅうり	さとう	米油					31.4 38.2
			野菜入り	ソーセージ	かぼちゃ	たまねぎ							バター					19.4 23.1

★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。

生活習慣を見直してみませんか?

食生活と健康は深く関係しています。食べすぎや、不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながる心配があります。夏休みは、気がゆるんで生活習慣がみだれてしまいがちです。ですが、時間があるからこそ、生活習慣を見直し、改善できるチャンスです。家族みんなで、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしてみましょう。

家族みんなで! できることから始めてみましょう.....

初級	中級	上級
<p>●よくかんで食べる</p>	<p>●野菜料理を1品増やす</p>	<p>●いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>●お菓子や甘い飲み物をとりに過ぎないようにする</p>	<p>●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>●栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>●いつもより多く歩く</p>	<p>●毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>●30分以上の運動を週2回以上行う</p>

夏の食べものシルエットクイズ

Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかきましよう。

① たまねぎ
ゴーヤ
トマト

② ニラ
えだまめ
みょうが

③ モロヘイヤ
とうがん
アスパラガス

Q2 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましよう。

① トウモロコシ

② キャベツ

③ パプリカ

④ アボカド

⑤ スイカ

⑥ オクラ

Q3 夏に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましよう。

① トビウオ

② イカ

③ マグロ

④ サンマ

⑤ タコ

⑥ アナゴ

⑦ カレイ

こたえ
Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん
Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ Q3=①アナゴ ②トビウオ ③タコ