



8月 おおきな〜れ

令和3年8月  
佐久市学校給食南部センター  
食育通信

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「規則正しい食事をしよう」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、食卓を楽しめる。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てみましょう。

★さくっと活用! レン・チン術 電子レンジ加熱で、お湯し、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カップ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。カップ(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ひします。

# 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)		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	<1群>	<2群>	<3群>	<4群>	<5群>	<6群>	小学校	中学校		
19	木	きなこあげパン 	ほうれん草オムレツ コーンとわかめのサラダ ささみとズッキーニのスープ	ほうれん草オムレツ	わかめ	にんじん	キャベツきゅうり、コーン	さとう	米油	680	824	27.6	33.3
20	金	ごはん 	ぶた肉キムチいため 海そうのごまずあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく	海そう、小鱼	にんじん	キャベツきゅうり	さとう	米油、ごま	573	729	26.5	31.9
23	月	ごはん 	とり肉のかおりやき あまぎゃべつ 夏野菜のみそしる れいとうみかん	とりにく		にんじん	キャベツきゅうり	さとう	米油、ごま	571	719	26.7	32.0
24	火	コッペパン 	魚の夏野菜ソース ヨーグルトあえ トマトとたまごのスープ	もろさめ、ふたに大豆	ヨーグルト	さやいんげん	ズッキーニ、たまねぎ	でんぶん、さとう	米油、ごま油	717	875	29.5	35.9
25	水	ごはん 	チャブチェ 大豆もやしのサラダ わかめスープ ももゼリー	ぶたにく、たまご		にんじん、ピーマン	たまねぎ、干しいたけ	さとう	米油、ごま	581	724	20.7	24.1
26	木	米粉パン 	アルプスサーモンのパッサリ 夏野菜サラダ キャベツとあさりのスープ	アルプスサーモン		にんじん	小大豆もやし、きゅうり	さとう	米油、ごま	602	732	25.4	29.9
27	金	ごはん 	のりしおピーンズ ひじきのツナサラダ パンプキンカレー	大豆	あおのり	にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	米油	715	912	26.9	32.8
30	月	ごはん 	ゴーヤチャンプルー パインサラダ もずくのみそしる	豚肩厚切、卵、かつお節		にんじん	にががり(ゴーヤ)	ごま油	米油	628	789	25.4	30.3
31	火	コッペパン 	白身魚のハーブやき きりぼし大根のサラダ パンプキンポタージュ	たら		にんじん	きりぼし大根、きゅうり	さとう	オリーブ油	659	817	31.4	38.2

みなさんのリクエストにお応えして、「きなこ揚げパン」が登場します！給食センターで一つつ揚げてきたことをまぶします。

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♪



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

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。

8月30日  
「夏夏の沖縄料理」  
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。沖縄パインのサラダと、沖縄もずくのみそ汁もおすすめです。お楽しみに♪

今月の栄養価平均

栄養価	小学校 基準値	小学校 今月平均	中学校 基準値	中学校 今月平均
エネルギー(kcal)	650	636	830	791
たんぱく質	13~20%	24.9g (17%)	13~20%	31g (16%)
脂質	20~30%	30.3g (24%)	20~30%	23.5g (27%)
食塩相当量	2.0	2.3	2.5	3.1

★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○でかこみましょう。

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( )に書きましょう。

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( )に書きましょう。

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