



# きゅうしょくだより

夏休み号

2020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。朝ご飯をしっかりと食べること、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。

## 暑さに負けない夏休みのすごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p>  <p>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。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p>  <p>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。</p>
---	--	--	--

### 見直そう！ 間食のとり方



### 食べる内容を考えよう



### 食べる量を考えよう



### 時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

### そうめんだけじゃ……

わたしたちだけじゃさみしいな



わたしたちも




わーい!



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？めん類には、たまごやハム、野菜などでたんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。

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、体内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が含まれているので、大量の汗をかく時は、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。

### ご家庭でつくってみませんか？

## 給食レシピ

### ◇夏野菜の塩昆布あえ◇

【材料】（給食だと4人分）

キャベツ	2枚	食塩	ひとつまみ
きゅうり	1/2本	塩昆布	4g
ズッキーニ	1/3本	ごま油	小さじ1/2
にんじん	2cm		

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんとズッキーニはいちょう切りにする。
- ②野菜に塩をふっておく。
- ③塩昆布とごま油を野菜とあえて、できあがり！

### ◇鶏肉のバーベキュー風◇

【材料】（給食だと5人分） 【作り方】

鶏もも肉	300g	①鶏もも肉は5等分に切る。
塩	小さじ1/4	②鶏もも肉に塩・こしょうで下味をつける。
黒こしょう	少々	③かたくり粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。（オーブンでも200℃以上25分くらいで焼けます）
かたくり粉	大さじ3	④酒～すりおろしりんごを火にかけて煮立ててソースを作り、焼いた鶏肉にかけて完成！
酒	小さじ2	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ4	
三温糖	小さじ2	
りんご酢	小さじ2	
すりおろしりんご	1/4個（60g）	
サラダ油	適量	



# 2020年8月 予定献立表

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしゅくもくひょう  
給食目標

きそく ただ しょくじ  
「規則正しい食事をしよう」

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、体が時差ボケのような状態になり、体調が悪くなったりします。  
毎日、早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、元気に2学期を過ごしましょう！

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	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 水	ごはん	牛乳 さくさくみの虫 ゆかり和え なすのみそ汁	鶏ささみ肉 油揚げ みそ	牛乳 にんじん モロッコインゲン	生姜 キャベツ きゅうり えのきたけ なす ねぎ	米 じゃが芋 かたくり粉	サラダ油	602 kcal 22.2 g 16.1 g 1.6 g	
20 木	米粉パン	牛乳 ブルーベリージャム 夏野菜のグラタン 海藻ミックスサラダ レタススープ	鶏もも肉	牛乳 チーズ 海藻	赤ピーマン かぼちゃ ケンタッキーインゲン にんじん	米粉パン マカロニ 小麦粉 パン粉 上白糖 ジャム	サラダ油 バター	671 kcal 22.7 g 22.7 g 3.0 g	
21 金	ごはん	牛乳 ミルメーク にじまの唐揚げ 夏野菜の昆布浅漬け かぼちゃとじゃが芋のみそ汁	にじまの豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん キャベツ きゅうり ズッキーニ 玉ねぎ ねぎ	米 かたくり粉 小麦粉 三温糖	サラダ油 ごま油	726 kcal 27.3 g 21.4 g 2.3 g	
24 月	ごはん	牛乳 ゴーヤチャンプルー パインサラダ もずくスープ	豚ばら肉 たまご かつお節 ロースハム 木綿豆腐	牛乳 もずく	にんじん ゴーヤ キャベツ パイン きゅうり セロリー えのきたけ	米 上白糖	ごま油	621 kcal 23.2 g 22.3 g 2.0 g	
25 火	ナン	牛乳 ミニトマト キーマカレー 3色こんにやくサラダ ズッキーニとベーコンのスープ	鶏もも肉 大豆 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん ピーマン ほうれん草 ミニトマト	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ きゅうり ズッキーニ 白菜 えのきたけ	ナン サラダ油	540 kcal 25.4 g 19.0 g 3.4 g	
26 水	ごはん	牛乳 冷凍みかん 鯉のから揚げ さっぱりポテトサラダ チゲスープ	鯉 ロースハム 鶏もも肉 豆腐	牛乳	みかん 生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ 白菜キムチ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖	サラダ油	703 kcal 28.0 g 21.9 g 3.2 g	
27 木	きなこ揚げパン	牛乳 とうもろこし 豚しゃぶサラダ キャベツとトマトのスープ	きなこ 豚もも肉 みそ 鶏もも肉	牛乳	ケンタッキーインゲン にんじん トマト	コッパン とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	サラダ油 ごま	653 kcal 26.7 g 22.6 g 2.8 g	
28 金	夏ごはん	牛乳 夏野菜カレー つぼ漬け和え フルーツ白玉	鶏もも肉 かつお節	牛乳	トマト かぼちゃ 赤ピーマン モロッコインゲン ズッキーニ	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご なす キャベツ きゅうり つぼ漬け もも みかん パイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 白玉だんご	サラダ油 バター	711 kcal 20.9 g 17.6 g 1.9 g
31 月	ごはん	牛乳 鯖の梅みそ焼き はりはり漬け 沢煮碗	さわら みそ 豚もも	牛乳	ねり梅 切干大根 きゅうり キャベツ ごぼう えのきたけ たけのこ ねぎ	米 上白糖	ごま サラダ油	594 kcal 28.0 g 15.4 g 2.2 g	

## 今月の主な地域食材(予定)

### 浅科給食応援団

たまねぎ とうふ なす かぼちゃ きゅうり キャベツ オクラ  
じゃがいも モロッコインゲン ズッキーニ ケンタッキーインゲン

### 浅科産

五郎兵衛米  
たまご

### 佐久市産

みそ  
米粉

