



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>朝食をとろう</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>早寝や早起きをしよう</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>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</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



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



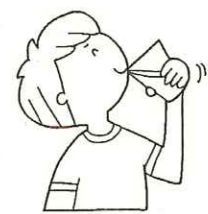
一緒にするよ！

わーい！



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。

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。

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。

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

給食目標 「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、体調不良を起こしやすくなります。
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 からだ（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	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日	ごはん	牛乳 さくさくみの虫 ゆかり和え なすのみそ汁	牛乳 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	749 kcal 26.9 g 18.5 g 2.2 g
20日	米粉パン	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	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	玉ねぎ スズキーニ キャベツ きゅうり もやし レタス	米粉パン マカロニ 小麦粉 パン粉 白砂糖 ジャム	サラダ油 バター	826 kcal 27.4 g 27.2 g 4.1 g
21日	ごはん	牛乳 ミルメーク にじますの唐揚げ 夏野菜の昆布浅漬け かぼちゃとじゃが芋のみそ汁	牛乳 にじます 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ	生姜 キャベツ きゅうり スズキーニ 玉ねぎ ねぎ	米 かたくり粉 小麦粉 三温糖	サラダ油 ごま油	909 kcal 33.5 g 25.5 g 2.8 g
24日	ごはん	牛乳 ゴーヤチャンプルー パインサラダ もすくスープ	豚ばら肉 たまご かつお節 ロースハム 木綿豆腐	牛乳	にんじん オクラ 小ねぎ	生姜 ゴーヤ キャベツ パイン きゅうり セロリー えのきたけ	米 白砂糖	ごま油	774 kcal 27.8 g 26.7 g 2.5 g
25日	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 スズ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 スズキーニ 白菜 えのきたけ	ナン 三色こんにやく	サラダ油	704 kcal 32.9 g 23.5 g 4.7 g
26日	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	牛乳 鯉 ロースハム 鶏もも肉 豆腐	牛乳	にんじん いら	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 白砂糖	サラダ油	872 kcal 33.9 g 26.2 g 4.2 g
27日	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	とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッパン 白砂糖	サラダ油 ごま	804 kcal 32.5 g 27.2 g 3.6 g
28日	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー つぼ揚げ和え 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	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご なす キャベツ きゅうり つぼ揚げ 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	888 kcal 25.4 g 20.6 g 2.4 g
31日	ごはん	牛乳 鯖の梅みそ焼き はりはり漬け 沢煮椀	さわら みそ 豚もも	牛乳	にんじん	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 白砂糖	ごま サラダ油	727 kcal 33.7 g 17.2 g 2.9 g

今月の主な地域食材(予定)

浅科給食応援団

玉ねぎ 豆腐 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 スズキーニ ケンタッキーインゲン

浅科産

五郎兵衛米 卵

佐久市産

みそ 米粉

