



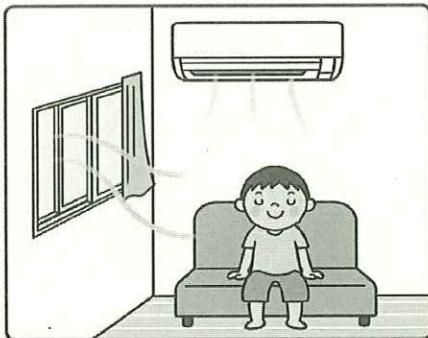
新型コロナに負けない!

「新しい生活様式」での熱中症予防



新型コロナウイルスの世界的な流行が収まるまで、私たちは感染防止の基本である「人との距離の確保」「石けんでの手洗い」「マスク」「3密（密集・密接・密閉）を避ける」といった「新しい生活様式」で過ごすことが求められています。しかしこれから暑い夏を迎え、熱中症も心配されます。「新しい生活様式」での熱中症予防のためにできることを一人一人が意識して行動しましょう。

暑さを避けよう!



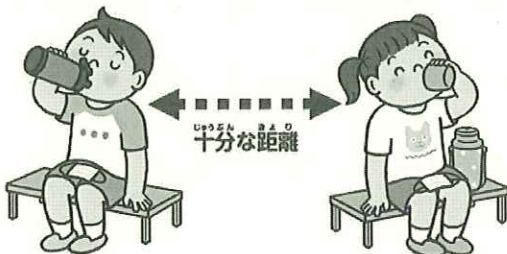
- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度管理をしよう。
- ・ 感染症予防のため定期的に換気扇や窓を開けて、換気を確保しよう。
- ・ 涼しい服装をし、急に熱くなった日は特に注意しよう。

こまめに水分補給をしよう



- ・ のどがかわく前に、水か麦茶でこまめに水分補給をしましょう。
- ・ 一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。

適宜、マスクをはずそう!



- ・ マスクをしているときは力仕事や運動は避けよう。
- ・ 周りの人との距離を十分とれる場所で、ときどきマスクを外して休けいしよう。

日ごろから健康管理を!



- ・ 日ごろから体温を測って、健康状態をチェックしよう。
- ・ 体調が悪く感じたら無理をせず、家でしっかり休もう。

子どもや高齢者は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。
周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

さあ、みんなで取組もう

「長生き」から「健康で長生き」へ
～健康長寿世界を目指して～

ACE de 健康づくり



ACE プロジェクト アルクマ

信州 ACE プロジェクトとは、長野県が展開する健康づくり県民運動です。ACE は脳卒中などの生活習慣病予防に効果のある **Action** (体を動かす)、**Check**(健康診断を受ける)、**Eat** (健康に食べる) を表し、世界で一番 (ACE) の健康長寿を目指す思いを込めたものです。ひとりひとりが生きがいをもって、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」を目指して、県民一体となって健康づくりに取り組んでいきましょう！

全国平均を上回る脳卒中[死亡率:男性16位、女性18位]などを予防するため 生活習慣病予防の 重点3項目に取り組みましょう。

Action
体を動かす

毎日続ける速歩と体操 ～休日は楽しみながらウォーキング～

長野県発のインターバル速歩や信州の自然を満喫できるウォーキング、地域のオリジナル体操やラジオ体操・ストレッチ等で体を動かしましょう。

1日当たりの平均歩行数		
	2016年	2023年
男性	8,220歩	9,000歩
女性	6,560歩	8,500歩

(平成28年度 県民健康・栄養調査)

〈運動習慣のある人は男女共に減少傾向〉

息がはずむ位の速歩などの運動を続けることで、生活習慣病や生活機能低下の改善・予防に効果があります。

Check
健診を受ける

家族そろって必ず健診 ～毎年の歯科チェック、毎日の血圧チェックも～

家族全員が年に1回は健診や歯科チェックを受け、生活習慣を見直す機会にするとともに、血圧が高めの人は、毎日測定するようにしましょう。

年1回必ず受診
(2014年特定健診受診率 約5割)
※

※特定健診:生活習慣病を早期に発見し、生活習慣の改善や早期受診などにつなげる40歳から74歳までを対象とした、いわゆるメタボ健診

〈専業主婦など被扶養者の未受診が課題〉

健診は体の変化を知り、生活習慣を見直すきっかけになります。また生活習慣病のリスクを早期に発見し、早期治療にもつながります。

Eat
健康に食べる

減らそう塩分、増やそう野菜 ～1食の塩分は3g、野菜はもう一皿～

調味料の使い方を工夫した食事や野菜を使った料理を楽しむとともに、外食などの際には塩分表示を確認しましょう。

1日当たりの食塩・野菜摂取量		
	2016年	2023年
食塩	10.3g	8g
野菜	304g	350g

(平成28年度 県民健康・栄養調査)

〈9割の人が塩分摂りすぎ、働き盛り世代の野菜不足が心配〉

減塩により将来の高血圧を予防できます。また、野菜を多く摂ることで、高血圧や肥満、糖尿病、がん予防にも効果があります。

減塩 「9のコツ」

食べるとき	1 調味料は料理の味をみてから	2 調味料は「かける」より「つける」	3 麺類の汁は全部飲まない
作るとき	4 旬の新鮮食材で、素材の味を生かす	5 だし、酸味、香味でうす味でもおいしく	6 汁ものは具だくさんに
選ぶとき	7 加工食品は塩分量に気をつける	8 減塩調味料・食品を上手に利用	9 外食や弁当は表示で塩分量を確認

8月 予定献立表

今月の給食目標

「規則正しい食事をしよう」



早寝・早起き・朝ごはん
を心がけよう!

令和2年8月1日
佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名		牛乳	赤の仲間口 血や筋肉になる		みどりの仲間口 体の調子を整える		黄の仲間口 熱や力の元になる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		一口メモ		
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁物)		(1群)		(2群)		(3群)		(4群)			小学校	中学校
					魚	卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 手 砂糖	油脂類				
3	月	ごはん	あじのこみ焼き 大根のサラダ 油あげのみそ汁	○	あじ ツナフレーク 油あげのみそ	カツわかめ にんじん、小松菜	長ねぎ だいこん、きゅうり えのきたけ、玉ねぎ、白菜		上白糖 ごま油		565 26.2 14.8 1.7	685 30.4 16.2 2.2	給食有：平根小・東小・東中 旬のお魚「あじ」に、みじんざりにした長ねぎや調味料で味つけをしてオーブンで焼きます。		
4	火	コッペパン	シェルマカロニのカレーソーテー コーンサラダ とりにくとチンゲン菜のスープ	○	ウインナー 卵の入り、ツナフレーク とりにく	ピーマン にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり、コーン ぶなしめじ、玉ねぎ、白菜		マカロニシェル 上白糖	オリーブ油 ひまわり油	590 23.7 19.7 2.5	716 28.1 22.5 3.3	給食有：平根小・東小・東中 明日から夏休みですね、2学期を元気にスタートできるように、休み中も規則正しい生活を心がけましょう。		
17	月	ごはん	チキンソーテー 玉ねぎソース きやべつと梅あえ けんちん汁	○	とりにく どうふ		玉ねぎ キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねり梅 ごぼう、だいこん、長ねぎ		上白糖 ごま油	ひまわり油	545 25.0 13.2 1.9	663 29.2 14.4 2.3	給食有：佐久平岡小 今週から2学期が始まります。主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事、暑い夏を乗り切りましょう。		
18	火	コッペパン	サケのパン粉焼き ばんさんすう 野菜スープ	○	さけ ササミフレーク とりにく	にんじん にんじん、チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ、ぶなしめじ、白菜、コーン		パン粉 緑豆春雨、上白糖	マヨネーズ ひまわり油、ごま油	652 31.7 23.2 2.6	793 37.6 26.9 3.3	給食有：佐久平岡小 中佐郡小 野菜のあまみやうまみが感じられるスープです。味わっていただきます。		
19	水	ごはん	ユーリンチー きやべつとジャコウのサラダ わかめスープ	○	とりにく ぶたにく	ちりめんじゃこ カツわかめ にんじん	玉ねぎ、長ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン 玉ねぎ、白菜、長ねぎ		でんぶん、米粉、上白糖 ごま油、白いりごま	揚げ油(米油) ごま油	619 28.9 16.8 2.1	750 33.8 18.6 2.3	給食有：佐久平岡小 中佐郡小・東中 		
20	木	コッペパン	ペンネミートソース ツナサラダ レタスのスープ	○	ぶたにく ツナフレーク ぶたにく	パルマンチーズ にんじん にんじん	トマト(缶) きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、ぶなしめじ、レタス		マカロニペンネ 上白糖	オリーブ油 ひまわり油	610 26.2 20.5 2.5	741 31.1 23.5 3.4	佐久市でとれたレタスをスープにしています。旬のレタス、地域食材を味わいましょう。		
21	金	ごはん	いかリングからあげ あまぎづけ てっか汁 れいとうみかん	○	するめいか ぶたにく、みそ	にんじん にんじん、さいやんげん	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、夕顔、なす れいとうみかん		でんぶん 上白糖	揚げ油(米油) ひまわり油	670 25.4 17.5 1.7	810 29.7 19.7 2.1			
24	月	ごはん	チンジャオロースー 夏野菜のこんぶあさづけ 焼きふのすまし汁	○	ぶたにく 塩こんぶ	にんじん、ピーマン にんじん	長ねぎ、たけのこ キャベツ、きゅうり、ズッキーニ 玉ねぎ		三温糖、でんぶん ごま油	ごま油	546 22.3 13.4 1.7	668 26.1 14.6 2.0	学校給食応援団 子どもたちに佐久のおいしくて、安心・安全な農産物を食べさせたいという願いのもと、平成28年7月から活動している組織です。地域の方々に支えられ、よりよい給食づくりを目指します。		
25	火	バイパン	とりにくのマスタード焼き ひじきのレモンマリネ マンハッタンクラムチャウダー	○	とりにく ベーコン、あさり	ひじきミックス にんじん、トマト、パセリ	キャベツ、きゅうり、レモン(果汁) セロリ、玉ねぎ		上白糖 じゃがいも	ひまわり油 オリーブ油	639 28.1 19.2 2.8	772 33.3 22.0 3.5			
26	水	ごはん	ちくわのあまからあげ 大根とじゃこのサラダ もずくのみそ汁	○	ちくわ どうふ、みそ	ちりめんじゃこ 沖繩もずく にんじん	きゅうり、だいこん、コーン えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ		でんぶん、三温糖 上白糖	揚げ油(米油) ごま油	639 21.4 17.9 2.5	772 25.0 19.9 3.0	今月の 佐久市産食材 きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・じゃがいも レタス・ズッキーニ ピーマン・夕顔 チンゲンサイ		
27	木	米粉パン	魚のハーブ焼き 系寒天とささみのちゅうかサラダ たまごのスープ デザート(レモンソーダゼリー)	○	ホキ ササミフレーク たまご	系寒天 にんじん にんじん、チンゲン菜	パザル粉 キャベツ、きゅうり えのきたけ、白菜、きくらげ(乾)		オリーブ油 上白糖	ごま油 でんぶん	653 36.1 20.2 2.5	829 44.4 23.8 3.1			
28	金	ごはん	ごぼうチップス ふくじんづけあえ 夏野菜カレー	○	ごぼう ぶた肉	にんじん にんじん、赤ピーマン	ごぼう 玉ねぎ、ズッキーニ、えだまめ		薄力粉、でんぶん、三温糖 じゃがいも	揚げ油(米油)、ごま油 ひまわり油	644 19.0 17.5 2.7	821 22.6 20.4 3.6	夏に旬をかえるズッキーニ、ピーマン、えだまめの入った夏野菜カレーです。旬の美味しい野菜を食べ、元気なからだを作りましょう。		
31	月	ごはん	さばのピリッと焼き ごまきゅうり 切干大根のみそ汁 ふりかけ(ゆかり)	○	まさば 油あげのみそ	にんじん にんじん、小松菜	長ねぎ きゅうり、もやし えのきたけ、白菜、切干大根 ゆかり		三温糖 上白糖	ごま油 ごま油、白いりごま	650 26.3 21.9 1.6	764 28.7 23.2 1.9	青魚のさばに、しょうが、にんにく、トウバンジャンなどの香辛料で味つけをしてオーブンで焼きます。ごはんによく合う主菜です。		

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスのよい食事をとるためには3つの食品群(赤・みどり・黄)そろえることが大切です。

	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物セリグ
小学校基準値	650	24	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5
8月小学校平均値	619	26.2	26%	322	1.9	209	0.67	0.67	32	4.1
中学校基準値	830	30	20~30%	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5
8月中学校平均値	753	30.7	24%	343	2.5	235	0.86	0.78	38	5.1