



おおきくな〜れ

令和2年8月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてをを起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。



夏休みを元気に過ごすための10か条

- | | |
|---|---|
| <p>1 早寝・早起き・朝ごはん</p>  <p>学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。</p> | <p>2 食事は1日3食決まった時間にとる</p> <p>朝 昼 夕</p>  <p>生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。</p> |
| <p>3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす</p>  <p>ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。</p> | <p>4 水分補給はこまめに行う</p>  <p>熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。</p> |
| <p>5 冷たい物を取りすぎない</p>  <p>内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲不振などを引き起こすことがあります。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。</p> | <p>6 おやつを食べるなら、時間・量を決める</p>  <p>何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。</p> |
| <p>7 夜食はなるべく食べない</p>  <p>寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。</p> | <p>8 食事の後は歯を磨く</p>  <p>虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。</p> |
| <p>9 旬の野菜や果物を食べる</p>  <p>夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。</p> | <p>10 食事のお手伝いに挑戦する</p>  <p>おうちの人と相談し、できることから挑戦してみよう。</p> |



今月の給食目標

8月予定献立表

『規則正しい食事をしよう』



令和2年8月18日
佐久市南部給食センター
TEL62-0617
FAX63-1249

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料			栄養素量 (小)		備考			
							からだをつくるあかのなかま	からだのちょうしをととのえるみどりのなかま	ねつやちからになるきのなかま	1食あたり650kcal たんぱく質26g	食塩相当量2g未満 脂肪21g				
20 木	コッペパン	しろみざかなのハーブやき	ヨーグルトあえ	カレーあじぐたくさんスープ			メルルーサ鶏ささみ	牛乳 ヨーグルト	ドライパセリ バジル粉 にんじん チンゲン菜	桃缶詰・みかん缶詰 ・パイン缶詰 玉ねぎ・しめじ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	597kcal 28g	2.6g 14.2g	
21 金	ごはん	ソースかつ	ズッキーニのおこんぶサラダ	じゃがいものみそしる			豚肉 油あげ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	ズッキーニ・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・白菜・えのきだけ	米・強化米 小麦粉・パン粉・砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	632kcal 23.7g	2.4g 17.8g	
24 月	ごはん	やきぎょうざ	ちゅうかうツナサラダ	マーボナス			豚ひき肉 ツナ・大豆 みそ・豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ・きゅうり・もやし・なす 生薑・にんにく・玉ねぎ・たけのこ	米・強化米 ぎょうざの皮 砂糖・はるさめ かたくり粉	ごま油 米油	688kcal 27.1g	1.9g 23.8g	ぎょうざ 2こ
25 火	コッペパン	かぼちゃひきにくフライ	コーンサラダ	ズッキーニのスープ			豚ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	コーン・きゅうり ・キャベツ・玉ねぎ・ズッキーニ・むぎ枝豆	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油	600kcal 19.8g	2.9g 20.3g	
26 水	ごはん	アジのみりんやき	きゅうりのうめあえ	なつやさいのみそしる			あじ 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	生薑・キャベツ きゅうり・うめぼし・玉ねぎ・ズッキーニ	米 強化米 砂糖	米油	526kcal 24.5g	3g 13.7g	
27 木	こめコパン	とりにくのフルーンソース	じゃがいものごまサラダ	ぶるるんスープ		れいとうミカン	鶏もも肉 豚もも肉	牛乳 糸寒天	にんじん チンゲン菜	にんにく・きゅうり ・キャベツ・白菜 ・冷凍みかん	米 鶏パン・砂糖 ・フルーン シヤム・じゃがいも	米油 ごま油 すりごま	594kcal 25.1g	3.1g 16.9g	
28 金	ごはん	ココアピーズ	ワグツワイのごますあえ	パンフキンカレー			大豆 糸かまぼこ 豚もも肉	牛乳 練乳 粉チーズ	チンゲン菜 にんじん かぼちゃ	きゅうり・キャベツ にんにく・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・すりりんご	米・強化米 かたくり粉 ミルクココア ・砂糖・カレールウ	米油 炒りごま	734kcal 27.4g	2.3g 24.9g	
31 月	ごはん	チャプチェ	ごまきゅうり	わかめスープ		デザート	豚もも肉 たまご豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく・もやし きくらげ・きゅうり キャベツ・コーン・長ねぎ・干しいだけ	米・強化米 はるさめ 砂糖 ぶどうゼリー	ごま油 炒りごま	528kcal 18.9g	2g 12.7g	

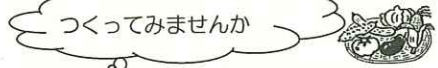
★ 献立は都合により変更になることがあります。献立は主食・主菜・副菜・汁がそろるように整えます。

地元食材・・・米・豆腐・きゅうり・チンゲン菜
きゃべつ・ズッキーニ、じゃがいも、かぼちゃ

今月の栄養素量充足率 エネルギー93%、たんぱく質93%、脂質99%

8月31日は「野菜の日」です!

8月31日は「野菜の日」です。野菜は1日350グラムを目標とすることが勧められ、これは生の刻んだ野菜で両手に3杯くらゐの量になります。野菜は1回の食事ですべてとろうと考えず、おひたしや炒めものなどの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。



りっちゃんのげんきサラダ

材料名 分量 (4人分) <作り方>

- にんじん 30g
- きゃべつ 100g
- きゅうり 25g
- コーン缶 25g
- ロースハム 35g
- 塩こんぶ 6g
- かつおぶし 2g
- いりごま 3g
- <ドレッシング>
ごま油 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1

①にんじんは千切り、きゃべつは角切り、きゅうりは輪切り、ロースハムは短冊切りにする。

②ごま油、砂糖、しょうゆをよく混ぜて、ドレッシングを作る。

③①の野菜とコーン、塩こんぶ、かつおぶし、いりごまを②のドレッシングであえる。

角野栄子(作)の絵本「サラダでげんき」というお話に登場するサラダです。

かつお節とこんぶのうま味がたっぷりのご飯に合うサラダです。「りっちゃん」のお母さんみたいに、みんなもこのサラダで元気もりもりになってね。

※ドレッシングの量は、お好みに合わせて調節してください。

<h3>もっと野菜を食べよう大作戦!</h3>	<p>●朝ごはんは必ず食べる!</p> <p>朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。</p>	<p>●生野菜だけでとらない!</p> <p>サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。</p>
<p>●主菜に野菜を付け合わせる</p> <p>肉や魚料理に野菜を付け合せたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。</p>	<p>●いろいろな種類の野菜を</p> <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。</p>	<p>●外食では野菜料理のサイドメニューも活用</p> <p>外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。</p>