



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^{ねん}で一番^{いちばん}暑い^{あつ}季節^{きせつ}がやってきました。子ども^{こども}たちには夏^{なつ}休み^{やすみ}中にいろいろ^{いろいろ}な経験^{けいけん}をしてほしいですね。しかし、夏^{なつ}ばて^{ばて}を起^{おこ}こしてしま^{しま}っては夏^{なつ}休み^{やすみ}を楽^{たの}しめ^{しめ}なくな^なってしま^{しま}います。しっか^しり食^{しょく}事^じをと^とって夏^{なつ}ばて^{ばて}を予^よ防^{ぼう}しま^{しま}しょう。



夏^{なつ}休み^{やすみ}を元^{げん}気^きに過^すごすための10^{じゅう}か条^{じょう}

- | | |
|---|---|
| <p>1 早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^おき・朝^{あさ}ごは^んん</p>  <p>学校^がない日は、夜^よふかしや朝^{あさ}寝^ね坊^{ぼう}をしがちです。規^き則^{そく}正^{せい}しい生^{せい}活^{かつ}を心^{こころ}がけま^ましょう。</p> | <p>2 食^{しょく}事^じは1日^{いちにち}3食^{しょく}決^きま^まった時^じ間^{かん}にと^とる</p>  <p>生活^{せいかつ}リズ^{リズム}ムを整^{ととの}え^えるた^ために、朝^{あさ}・昼^{ひる}・夕^{ゆふ}、毎^{まい}日^{にち}同^{どう}じ時^じ間^{かん}に食^{しょく}事^じをと^とるこ^ことが^が大^{だい}切^{せつ}です。</p> |
| <p>3 ダラダラ過^すごさ^さず、体^{からだ}を動^{うご}か^かす</p>  <p>ラジ^らオ^お体^{たい}操^{そう}やプ^ぷール^るな^などで、毎^{まい}日^{にち}体^{からだ}を動^{うご}か^かし^しま^ましょう。</p> | <p>4 水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}はこま^まめ^めに行^いく</p>  <p>熱^{ねつ}中^{ちゆう}症^{せい}予^よ防^{ぼう}のた^ために、室^{むろ}内^{ない}でも意^い識^しして水^{みづ}やお^お茶^{ちや}を飲^のむよ^ように^にしま^ましょう。</p> |
| <p>5 冷^{つめ}たい物^{もの}をと^とり^りすぎ^ぎない</p>  <p>内^{ない}臓^{ぞう}が冷^{ひや}えて消^{しょう}化^かが悪^{わる}く^くな^なり、食^{しょく}欲^{よく}不^ふ振^{しん}な^などを引^ひき起^{おこ}すこ^ことが^があ^あり^りま^ます。冷^{ひや}房^{ぼう}の当^{あた}り過^かぎ^ぎに^にも^も気^きをつ^つけ^けま^ましょう。</p> | <p>6 お^おや^やつ^つを食^たべ^べる^るなら、時^じ間^{かん}・量^{りょう}を決^きめ^める</p>  <p>何^{なに}かをし^しなが^がら^らで^では^はなく、時^じ間^{かん}を決^きめ^め、お^お血^{けつ}にと^とつて食^{しょく}べ^べるよ^ように^にしま^ましょう。</p> |
| <p>7 夜^や食^{しょく}はな^なる^るべ^べく食^たべ^べない</p>  <p>寝^ねる前^{まへ}の食^{しょく}事^じは、内^{ない}臓^{ぞう}に負^{おん}担^{たん}が^がか^かかり^りま^ます。塾^{じゆく}や部^ぶ活^{かつ}な^などで夕^{ゆふ}食^{しょく}が^が遅^{おそ}くなる^る場^ば合^あひは、食^{しょく}事^じを2回^にに^に分^わける^るの^のが^がお^おす^すめ^めです。</p> | <p>8 食^{しょく}事^じの^の後^{あと}は歯^はを磨^{みが}く</p>  <p>虫^{むし}歯^ばだ^だけで^でなく、食^{しょく}べ^べ過^かぎ^ぎも防^{ぼう}ぎ^ぎま^ます。お^おや^やつ^つの^の後^{あと}も忘^{わす}れ^れず^ずに磨^{みが}きま^ましょう。</p> |
| <p>9 旬^{しゅん}の^の野^や菜^{さい}や果^{くだ}物^{もの}を食^たべ^べる</p>  <p>夏^{なつ}バ^ばテ^てや熱^{ねつ}中^{ちゆう}症^{せい}の^の予^よ防^{ぼう}に^にも^も効^き果^{くわ}が^があ^あり^りま^ます。意^い識^しして食^{しょく}事^じに^に取^とり^り入^いれ^れま^ましょう。</p> | <p>10 食^{しょく}事^じの^のお^お手^て伝^だい^いに挑^{ちゆう}戦^{せん}する</p>  <p>お^おう^うち^ちの^の人^{ひと}と^と相^あ談^{だん}し、で^でき^きる^るこ^こと^とから^から^ら挑^{ちゆう}戦^{せん}し^して^てみ^みま^ましょう。</p> |



8月予定献立表



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

今月の給食目標

『規則正しい食事をしよう』

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料						栄養素量(中)		備考
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱や力になる黄の仲間		1杯目	2杯目	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 35g	食塩相当量 2.5g未満	
18 火	コッペパン	鶏肉のオープン焼き	きわかめのサラダ	コーンポタージュ			鶏もも肉 ベーコン	きわかめ 牛乳 生クリーム	にんじん ドライパセリ	生姜・にんにく きゅうり・大根 玉ねぎ・コーン	コッペパン 上白糖 じゃがいも 米粉	803kcal 35g	3.6g 22.2g		
19 水	チキンライス	フレーンオムレツ	フレンチサラダ	レタスのスープ	冷凍ミカン		卵 鶏もも肉	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり ・コーン・玉ねぎ ・しめじ・レタス ・冷凍みかん	米強化米	679kcal 22.3g	3.2g 57.4g		
20 木	コッペパン	白身魚のハーブ焼き	ヨーグルトあえ	カレー味具沢山スープ			メルルーサ 鶏ささみ	牛乳 ヨーグルト	ドライパセリ パセリ 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	729kcal 33.6g	3.2g 16.2g		
21 金	ごはん	ソースかつ	ズッキーニの塩昆布サラダ	じゃがいものみそ汁			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	820kcal 30.1g	3.1g 20.6g		
24 月	ごはん	焼き餃子	中華風ツナサラダ	麻婆ナス			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 生姜・にんにく・玉ねぎ ・たけのこ	米・強化米 きょうごの皮 砂糖・はるさめ かたくり粉	881kcal 33.7g	2.2g 28.5g	きょうご 2個	
25 火	コッペパン	かぼちゃひき肉フライ	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	756kcal 24g	3.8g 24.3g		
26 水	ごはん	アジのみりん焼き	きゅうりの梅あえ	夏野菜のみそ汁			あじ 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜・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	670kcal 29g	3.6g 15g		
27 木	米粉パン	鶏肉のフルーンソース	じゃがいものごまサラダ	ぶるんスープ	冷凍ミカン		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	米粉パン・砂糖 ・フルーン ジャム・じゃがいも	715kcal 29.5g	4g 19.3g		
28 金	ごはん	ココアピーズ	チンゲン菜のごま酢あえ	パンプキンカレー			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 ・すりごみ	米・強化米 かたくり粉 ミルクココア ・砂糖 ・カレーパウダー	930kcal 33.1g	3g 29.2g		
31 月	ごはん	チャブチェ	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・干しいたけ	米強化米 はるさめ 砂糖	663kcal 22.6g	2.4g 14.1g		

★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92%、たんぱく質84%、脂質91%

つくってみませんか

8月31日は「野菜の白」です!

8月31日は「野菜の白」です。野菜は1日350グラムを目標にとることが勧められ、これは生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。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。

い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 | ①にんじんは千切り、 |
| きゃべつ | 100g | きゃべつは角切り、 |
| きゅうり | 25g | きゅうりは輪切り、 |
| コーン缶 | 25g | ロースハムは短冊切りにする。 |
| ロースハム | 35g | |
| 塩こんぶ | 6g | 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。 |
| かつおぶし | 2g | |
| いりごま | 3g | |
| <ドレッシング> | | |
| ごま油 | 小さじ1 | ③①の野菜とコーン、 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 | 塩こんぶ、かつおぶし、 |
| しょうゆ | 小さじ1 | いりごまを②のドレッシングであえる。 |

角野菜子(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。「いっちゃん」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、オムレツの真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。みそ汁を具だ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>