

給食だより

8月号
佐久市学校給食
白田センター

夏本番です。いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まります。

夏休みを有意義に過ごすために、夏バテに注意しましょう！そのためには、甘いジュースや冷たいお菓子の摂りすぎで、朝食や昼食を抜かないように心がけましょう！

「夏バテ」に要注意！

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏バテ」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活に気をつけましょう！

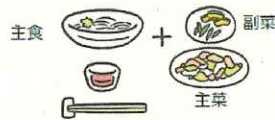
3食きちんと食べる！

「健康は食事から」1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食をしすぎたり、夜更かしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



「主菜」「副菜」をどうえよう！

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉、魚、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）が不足します。意識して主菜、副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。



少しずつこまめに水分補給！

夏はたくさんの汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし、一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯の飲み物を一口ずつゆっくりと飲みましょう。



冷たいもののとりすぎ注意！

冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給には適しません。



夏の健康を守る 夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、これから旬を迎える夏野菜たちです。たっぷりの水分、ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維があります。また、体によい働きをする野菜特有の機能性成分（ファイトケミカル）なども発見され、注目を集めています。

かぼちゃ

「ビタミンE（A、C、E）」が豊富。栄養は野菜の中でもトップクラス。

オクラ

ねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップする。

なす

油をよく吸うので炒め物に。紫色のもとナスニンは、血管をきれいにする。

とうもろこし

主食として食べる国もあるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がたっぷり。

トマト

うま味成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。

ピーマン

ビタミンCが豊富。におい成分のピラジンは血液サラサラ効果もある。

しそ

カロテン（ビタミンA）とカルシウムが多い。食欲を促す和のハーブ。

ゴーヤー

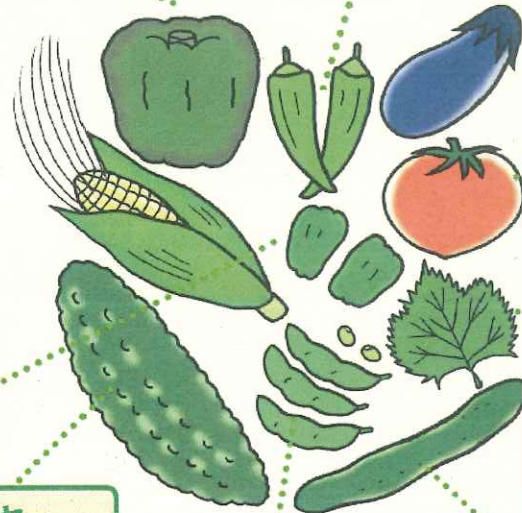
ビタミンCが多く、苦み成分のモロデニンには胃を丈夫にし、食欲を増進させる。

えだまめ

豆と野菜のよいところを兼ね備えた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

きゅうり

水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。



今月の佐久市産の野菜は
じゃがいも・きゅうり・トマト
ズッキーニ・玉ねぎ・とうもろこし
です。どんな料理に登場しているのか
探しながら食べてみてくださいね。



8月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしゅうすだせんたー
佐久市学校給食白田センター

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価 小学校		栄養価 中学校					
				1F	2F	3F	4F	5F	6F	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
19	水	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 こんにゃくサラダ 辛味豆腐汁	☆	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	大根 キャベツ きゅうり ねぎ 白菜	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	エネルギー 701 kcal	タンパク質 31.9 g	脂質 22.3 g	食塩相当量 2.3 g	857 kcal	37.4 g	25.5 g	3.0 g
20	木	パン 徳州サーモンのグラタン チーズ和え 夏野菜のスープ	☆	ウィンナー サーモン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	もやし コーン キャベツ ズッキーニ 玉ねぎ パインアップル	パン		エネルギー 605 kcal	タンパク質 21.4 g	脂質 21.4 g	食塩相当量 2.9 g	740 kcal	25.7 g	25.0 g	3.4 g
21	金	ごはん 夏野菜カレー 福神漬けあえ ゆでもろこし ゼリー	☆	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	なす ズッキーニ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 いも ゼリー	油	エネルギー 702 kcal	タンパク質 21.4 g	脂質 19.2 g	食塩相当量 2.7 g	841 kcal	23.8 g	21.6 g	3.4 g
24	月	ごはん 高野豆腐とえびのチリソース 春雨サラダ ワンタンスープ	☆	えび 高野豆腐	牛乳	にんじん	生姜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき 白菜	米 でんぷん 砂糖 マロニー	油 ごま油	エネルギー 701 kcal	タンパク質 27.5 g	脂質 22.0 g	食塩相当量 2.2 g	854 kcal	32.7 g	25.1 g	2.8 g
25	火	丸パン ハムチーズサンドフライ ツツと枝豆の和え物 白菜のソイスープ ミルク	☆	ハム ツナ フレーク ベーコン 豆乳 味噌	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	もやし 枝豆 玉ねぎ 白菜 しめじ	パン 砂糖	油	エネルギー 650 kcal	タンパク質 26.4 g	脂質 26.3 g	食塩相当量 2.8 g	812 kcal	32.9 g	32.4 g	3.5 g
26	水	ごはん モーカ照りマヨネーズ キャベツとジャコのサラダ かきたま汁	☆	もうかさめ 味噌 卵	牛乳 ミニチリン	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 でんぷん	マヨネーズ 油 ごま油	エネルギー 628 kcal	タンパク質 26.2 g	脂質 21.8 g	食塩相当量 1.5 g	769 kcal	30.9 g	25.1 g	2.1 g
27	木	コッパン 鶏肉のハニーマスタード ミモザサラダ フルーツポンチ	☆	鶏肉 卵	牛乳	小松菜 フロココリー	キャベツ みかん パインアップル 桃	パン 蜂蜜 白玉団子 杏仁豆腐 ゼリー	油	エネルギー 653 kcal	タンパク質 30.1 g	脂質 18.7 g	食塩相当量 2.5 g	811 kcal	38.1 g	22.0 g	2.9 g
28	金	ごはん 豚肉と大豆の味噌がらめ かみかみ野菜サラダ ホタテとわかめのスープ	☆	豚肉 味噌 ホタテ	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 ねぎ 大根 セロリー きゅうり 玉ねぎ 白菜	米 でんぷん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	エネルギー 640 kcal	タンパク質 25.8 g	脂質 16.9 g	食塩相当量 1.9 g	783 kcal	30.8 g	19.0 g	2.1 g
31	月	ごはん 三食そぼろ 元気になるサラダ 豆腐の味噌汁	☆	豚肉 卵 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 枝豆 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖	油	エネルギー 648 kcal	タンパク質 26.6 g	脂質 21.3 g	食塩相当量 2.2 g	788 kcal	31.4 g	24.1 g	2.8 g

おやつを上手にとろう!

おやつは楽しむだけではなく、「時間」「栄養」「量」を考えて、上手にとることが大切です。

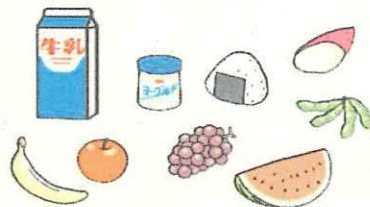
時間

いただきます
ますか



食べる時間を決め、食事の前はやめましょう。食事の前に食べると、大事な食事が食べられなくなることもあり、1日に必要な栄養がとれず、偏ってしまいます。

栄養



お菓子だけが、おやつではありません。普通の食事で不足しがちなカルシウムやビタミン、食物繊維などの栄養素が多く含まれている牛乳や果物、いもなども利用しましょう。

量



小皿などに
とり分ける。

食べ過ぎないように、量を決めてから食べましょう。お菓子の中には砂糖（糖分）やあぶら（脂質）などを多く含むものもあり、とり過ぎは、肥満や病気の原因にもなります。