



# 給食だより



夏休み号

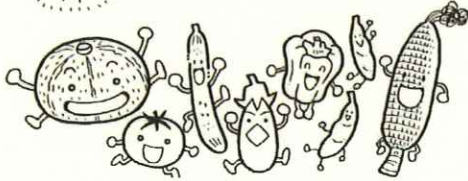


2022年8月  
佐久市学校給食浅科センター

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、朝ごはんをはじめ、1日3食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。規則正しい生活で元気に楽しい夏をすごしましょう。

## 夏野菜を たくさん食べよう

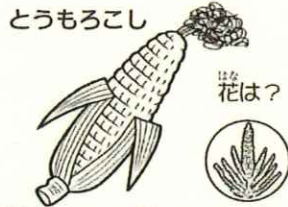
夏に収穫される野菜のことを夏野菜といいます。太陽の日差しを浴びて育った野菜は暑い夏を乗り切るための栄養がたっぷり！夏野菜を食べ、暑さに負けない体をつくりましょう！



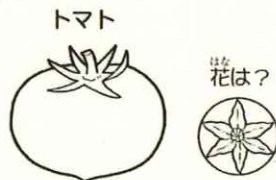
きゅうり  
花は？  
しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



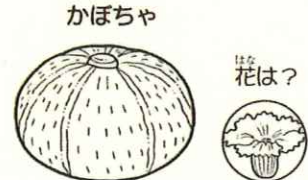
ピーマン  
花は？  
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。



とうもろこし  
花は？  
糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



トマト  
花は？  
真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



かぼちゃ  
花は？  
カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。



なす  
花は？  
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

## やってみよう 家庭の仕事ビンゴ

買い物	調理	食後の後片づけ
洗濯物を干す		洗濯物をたたむ
部屋のそうじ	風呂のそうじ	ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事をやってみましょう。仕事ができたらビンゴの枠に色を塗ります。初めての仕事は、手順を調べたり家族に教えてもらったりして覚えましょう。できることを増やすために、経験したことのない仕事にも挑戦して、縦横なめをそろえましょう。

真ん中は、自分で仕事を考えて記入しよう



## ぴんぴんキラリ☆ こども料理コンテスト 開催！！

佐久市では今年、佐久市内の小学生、中学生、高校生を対象にこども料理コンテストを行います。ぴんぴんと元気よく、キラリと輝くための「ぴんぴんキラリ食」をテーマに新しい料理作品を募集しています。どしどし応募してくださいね！

詳しくは下のQRコードからご覧ください。佐久市のコンテスト開催ページにつながります。



ご家庭でつくってみませんか？

## 給食レシピ



暑くて食欲がおちる時期でも食べやすいレシピを2つご紹介！  
どちらも漬け込んで焼くだけの簡単レシピです！

### ◇ さばのカレー焼き ◇

【材料】 4人分  
 まさば 4切れ  
 しょうゆ 小さじ1  
 酒 小さじ1  
 カレー粉 小さじ2

【作り方】  
 ①ビニール袋にさば、しょうゆ、酒、カレー粉を入れ、30分～1時間漬け込む。  
 ②魚焼きグリルまたはフライパンで①を焼く。中まで火が通って焼きめが付いたら完成！

### ◇ 鶏肉のマーマレード焼き ◇

【材料】 4人分  
 鶏もも肉 240g  
 マーマレード 40g  
 にんにく 1/2かけ  
 酒 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ2

【作り方】  
 ①鶏肉は4切れに切る。にんにくはおろす。  
 ②ビニール袋に鶏肉、マーマレード、にんにく、酒、しょうゆを入れ、30分以上漬け込む。  
 ③フライパンで中まで火が通るまで焼く。





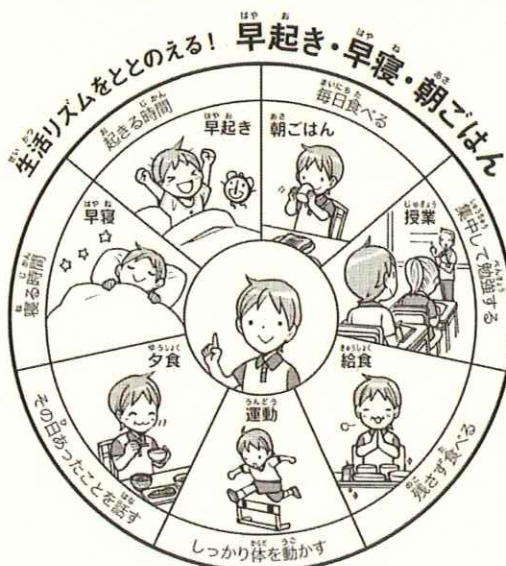
# 2022年8月 予定献立表

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

給食目標

「規則正しい食事をしよう」

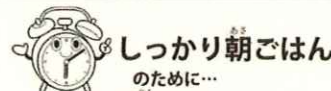
予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
日 ち	主食	おかず	たんぱく質		ビタミン		炭水化物	脂質	
			たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜			
19 金	キムタク ごはん	牛乳 さくさくみの虫 夏野菜の昆布浅漬 なすのみそ汁	ベーコン 鶏肉 塩昆布 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	白菜キムチ つぼ漬け 生姜 キャベツ きゅうり ズッキーニ えのきたけ なす ねぎ モロッコインゲン	米 大麦 じゃが芋 かたくり粉	あぶら ごま油	711 kcal 25.9 g 25.6 g 3.2 g
22 月	ごはん	牛乳 えびといかのチリソース はるさめの中華和え わかめスープ	いか えび 焼き豚 なると	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 はるさめ	あぶら ごま油	665 kcal 27.0 g 16.4 g 2.4 g
23 火	コッパン	牛乳 キーマカレー 海藻サラダ スイカフルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳 クリーム 海藻	にんじん ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ きゅうり もも みかん パイン すいか みかんジュース レモン	コッパン	あぶら	768 kcal 27.4 g 25.8 g 3.0 g
24 水	梅ごはん	牛乳 さばの生姜焼き かつお節のおひたし 夏野菜のみそ汁	さば かつお節 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	梅干し 生姜 もやし 玉ねぎ なす オクラ	米 大麦 ごま じゃが芋	ごま	674 kcal 29.5 g 20.1 g 2.3 g
25 木	米粉パン	牛乳 鶏肉のマスタード焼き きゅうりとトマトのサラダ ズッキーニとベーコンのスープ	鶏肉	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ 白菜 ズッキーニ えのきたけ	米粉パン 上白糖	あぶら	609 kcal 27.7 g 21.0 g 3.1 g
26 金	ごはん	牛乳 ゴーヤチャンプルー パインサラダ アーサーじる	豚肉 とうふ 卵 かつお節 ロースハム みそ	牛乳 あおさ	にんじん	ゴーヤ キャベツ きゅうり セロリ パイン 玉ねぎ えのきたけ	米 上白糖 ごま油	あぶら	692 kcal 27.9 g 25.7 g 2.3 g
30 火	コッパン	牛乳 豚しゃぶサラダ ゆでとうもろこし 野菜スープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	コッパン 上白糖	ごま あぶら	646 kcal 30.0 g 19.6 g 3.3 g
31 水	ごはん	牛乳 アジの竜田揚げ 3色こんにやくサラダ かぼちゃのみそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ モロッコインゲン	米 かたくり粉 3色こんにやく	あぶら	650 kcal 28.0 g 17.5 g 2.1 g



**早起き** 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

**朝ごはん** 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

**早寝** 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。



あと10分早く起きてみよう!  
★時間がなくて食べられない人  
★食べていても早食いをしている人  
こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!



今月の主な地域食材(予定)

- 浅科給食応援団  
玉ねぎ なす かぼちゃ にんにく  
モロッコインゲン オクラ じゃがいも  
浅科産  
五郎兵衛米 大豆 とうふ 卵  
佐久市産  
米粉 みそ

