



8月

# おおきな～れ

令和4年8月  
佐久市学校給食南部センター  
食育通信

長い夏休みが終わると、2学期が始まります。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。8月の給食目標は、「規則正しい食事をしよう」です。生活リズムの乱れを解消するために、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。食事でも三食とり、栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜がそろるように心がけましょう。給食のお皿の内容を思い浮かべると、自然とバランスが整います。



## ～さくさく野菜食べよう～

長野県民の野菜の摂取量は年々減少しています。特に若い世代や働き盛りの世代の皆さんの野菜摂取量が不足していることが心配です。そこで、佐久地域全体で野菜摂取量の増加を促進するとりくみ「信州ACEプロジェクト さくさく野菜食べようキャンペーン」を実施しています。佐久地域はおいしい野菜の産地です。

1日350g以上を目標に、さくさく野菜をおいしく食べましょう!

朝ごはんから野菜を食べてよう!



朝ごはんを食べないと、1日に食べることでできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

いろんな野菜をたのしまおう!



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

サラダだけでなくバリエーション豊かに!



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはん野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。



スイッチオン!



しっかり朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートさせましょう!

野菜には体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。1日350g以上の野菜をとるために、1日5皿の野菜料理を食べるようにしよう! 電子レンジを活用すれば、野菜の加熱も簡単。まとめて加熱しておけば、時短にもなるよ。



学べる食育動画や 役立つテキストを掲載

マフ塾

夏野菜カレーづくりに挑戦して食中毒予防を学ぼう!

「いただきます」食といのちの繋がりについて学ぼう!

### 夏休みにおすすめ! 食育コンテンツ

農林水産省では夏休みの自由研究や勉強に役立つ特別Webサイト「マフ塾」を公開中です。オンラインで食や農林水産業を学べるコンテンツを7～8月中HP上に掲載しています。





# 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！」



令和4年8月  
佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		赤の仲間		みどりの仲間		黄色の仲間		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	ひとくちメモ	
		主食<5群> 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁物)	<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小豆 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 芋 砂糖	<6群> 油脂類	小学校	中学校					
22	月	ごはん	ゴーヤチャンプルー パインサラダ もずくのみそしる	ぶたにく とうふ、みそ	にんじん もずく	にがうり(ゴーヤ) *キャベツ、*きゅうり、*きゅうり、*きゅうり、*きゅうり		ごま油 米サラダ油		691 29.9 21.4 2.3					「夏の沖縄料理」 沖縄の伝統野菜のゴーヤを使って、沖縄の郷土料理のゴーヤチャンプルーを作ります。	
23	火	ココア揚げパン	やきつくね コーンとわかめのサラダ ささみとズッキーニのスープ	鶏と野菜の焼つくね とりささみ	わかめ にんじん	*キャベツ、*きゅうり、コーン たけのこ、干しいたけ、*ズッキーニ、白飯		さとう 米サラダ油 ごま油		571 27.2 17.0 2.9	780 32.9 28.2 3.4				リクエストにお応えして「ココア揚げパン」を作ります！センターで一つつつけてココアをつけます。	
24	水	ごはん	ぶたにくキムチいため 大豆とツナのサラダ じゃがいものみそしる ミニトマト	ぶたにく 大豆、ツナフレーク 油あげ、ごりどうら、みそ	にんじん ミニトマト	もやし、はくさい、漬、キムチ漬け *キャベツ、*きゅうり		さとう、でんぶん 米サラダ油、ごま油		592 29.7 20.0 1.8	754 35.9 22.9 2.3				佐久市産地域食材 *佐久市産食材 玉ねぎ きゅうり ズッキーニ かぼちゃ キャベツ 長ねぎ じゃがいも 大豆	
25	木	コッペパン	さかなの夏野菜ソース ヨーグルトあえ トマトとたまごのスープ	もろこし、ぶたにく、大豆 ヨーグルト とりにく、たまご	モロコしいんげん ミニトマト	*ズッキーニ、*たまねぎ *キャベツ、*きゅうり、*きゅうり、*きゅうり、*きゅうり		でんぶん、さとう 米油(揚げ油)、米サラダ油		687 29.5 25.0 2.3	843 36.0 29.5 2.9					
26	金	ごはん	のりしおピーンズ ひじきとパプリカのツナサラダ パンピングカレー	大豆 ツナフレーク ぶたにく	青のり 海藻、ひじき スキムミルク	*きゅうり、*キャベツ *たまねぎ、しめじ、すりりんご		でんぶん、さとう 米油 ごま油 米サラダ油		675 27.4 25.3 2.3	884 33.5 30.1 3.2				今月も学校給食応援団より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。	
29	月	ごはん	チャプチェ 大豆もやしのサラダ わかめスープ	ぶたにく、卵 とうふ	にんじん、ピーマン にんじん	*たまねぎ、干しいたけ 小大豆もやし、*きゅうり		さとう、緑豆はるさめ ごま油、ごま		507 20.6 15.5 1.9	645 24.3 17.7 2.4				今月の栄養価平均	
30	火	こめこパン	白身魚の大葉レモンソース オリヴィエサラダ レタスとホタテのスープ	ホキ チキンささみ ほたて水煮	しその葉 にんじん	*長ねぎ、レモン果汁 *きゅうり、*たまねぎ		でんぶん、さとう 米油 米サラダ油 ごま油		596 32.7 21.5 3.0	731 39.6 24.9 3.7	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	650 13~20%	597 28g(19%)	830 13~20%	752 33.4g(18%)
31	水	ごはん	とりにくの香りやき 野菜のごまずあえ 夏野菜のみそしる れいとうみかん	とりにく 油あげ、ごりどうら、みそ	しらす にんじん	*キャベツ、*きゅうり *たまねぎ、*ズッキーニ みかん		さとう ごま		554 28.7 15.1 1.9	699 34.5 16.9 2.4	脂質(g)	20~30%	19.9g(30%)	20~30%	24g(24%)

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

## 夏休みに挑戦してみませんか

### びんびんキラリ☆こども料理コンテスト

#### 作品の募集をします!!

表彰：最優秀賞1点 優秀賞1点 入賞1点  
アイデア賞1点

※1180g! たんぱく 摂ろう会 協賛 副賞あり!

審査基準：①普及性(料理のしやすさ、経済性等) ②独創性  
③外観(彩り、盛り付け等) ④食味  
※一次審査(書類選考のみ・審査基準①②③)、二次審査(審査員による試食選考)

#### 応募規定

応募締切：令和4年9月2日(金)必着

応募資格：佐久市内の小中学生、高校生(個人、グループ、親子参加可)

応募条件：①次の項目を全て満たすもの  
・たんぱく質がしっかり摂れる料理(主菜)であること  
・うす味を心がけた料理であること  
・家庭で簡単に作れる料理であること

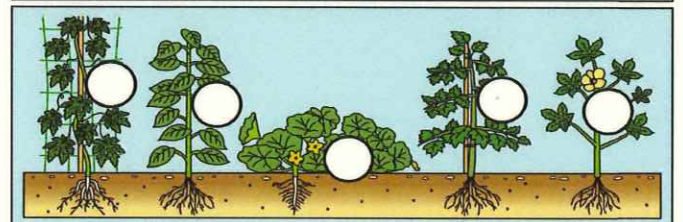
②作品はオリジナルのもので、他のコンテスト等への応募実績のないもの

佐久市の健康長寿の食「びんころ食」からうまれた  
未来に向かう子どもたちのための「びんびんキラリ食」  
みなさんも考えて応募してみませんか?  
詳細は、佐久市のホームページをご覧ください。



## 夏野菜クイズあれこれ

Q1 下の絵は、夏に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう? 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う? 線をつないでみよう!



Q3 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう?



Q1 = 葉の面  
Q2 = ①なす-Eggplant ②枝豆-Edamame  
Q3 = ①きゅうり-Cucumber ④とうもろこし-Corn  
Q3 = ②熟しても果肉がくずれにくい「金太郎」という品種が一番多く出回っている。