



月目標: 暑さに負けない食事をしよう。

日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
										脂質(g)	食塩相当量(g)
24月	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 手作りチキンカツ ごま和え	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ながねぎ キャベツ もやし	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう	ひまわりあぶら ごま	640	74.7
25火	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 えびしゅうまい(2こ) 春雨サラダ	ツナ とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ながねぎ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ さとう でんぱん はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら	690	77.7
26水	食育の日 献立 ごはん	○	新じゃがのみそ汁 いかと凍り豆腐のレモン和え やたら漬け	あぶらあげ みそ いか こおりとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ ぼたんこしょう	たまねぎ えのきたけ ながねぎ レモンかじゅう なす きゅうり みょうが だいこんみそづけ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぱん さとう	ひまわりあぶら	621	71.7
27木	コッパパン	○	あっさりかぼちゃのポタージュ 鶏肉のハーブ焼き こんにゃくサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かいそう	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモンかじゅう	コッパパン サラダこんにゃく さとう	オリーブオイル ひまわりあぶら	632	74.3
28金	ごはん	○	なすとひき肉のカレー 焼きキャベツメンチ 福神漬け和え	ぶたにく キャベツメンチ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら	707	82.9
31月	ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	ワンタンスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜)	とりにく なると ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい にんにく だいこん もやし きゅうり	こめ おおむぎ ワンタン さとう	ひまわりあぶら ごあぶら	597	69.2

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

旬の野菜には魅力がいっぱい!



お店には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。

旬の野菜のいいところ



◆おいしく、栄養価が高い!

例えば冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘みや栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3割も多く含まれます。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの効果があります。一方、冬野菜は体を温め、風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくて済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。
野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

8月 食育たより

給食センターのホームページはコチラから。
献立表も見られます。
給食の写真もあります！



今月の給食目標

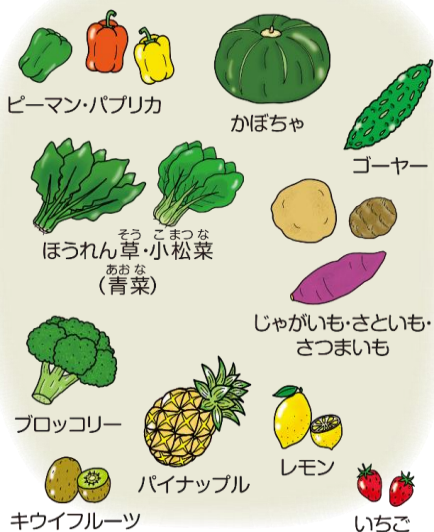
暑さに負けない食事をしよう

ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスになります。日頃から栄養バランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこで特に意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。特にアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。



ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

「おやつ=おかし」ではありません

おやつは「やつ」は、午後2時～4時くらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたこと、食事の間にとる間食が「おやつ」とよばれるようになりました。間食は小さな子どもや食の細い人、スポーツをする人などには栄養を補給する「捕食」の意味がありますが、みなさんにとっての「おやつ」は生活の楽しみになっていますね。朝、昼、夕の食事をとったうえで、下のことに気をつけながら上手にとりましょう。

4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に！

時間を決めて食べよう！



●不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう！



●好きなだけ食べていると、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう！



●「さとう・あぶら・塩」。これが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ！



●おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしもち、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでもつくれそうな簡単なおやつと一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

おやつのうんちく

- ★間食（おやつ）でとるエネルギーは、1日に必要なエネルギー量の10～15%が適当とされており、大体、180～200kcalくらいが望ましい量です。
- ★市販品を利用するときは、袋やパッケージにある食品表示をお子さんと一緒に見るのもおすすめです。自分が食べている食品の情報を読み取り、確認することは、子どもの「食の自己管理能力」を高めます。

