



月目標 **暑さに負けない食事をしよう。**

日曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	1杯分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	小	中
22 火	まる 丸パン	○	野菜いっぱいスープ 手作りハンバーグ フレンチサラダ	ベーコン ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ レタス きゅうり	まるパン じゃがいも パンこ	ひまわりあぶら ドレッシング		789 35.6 30.5 3.6
23 水	ごはん	○	豆腐と油揚げのみそ汁 豚丼の具 大根のおかかサラダ	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ しらたき さとう	ひまわりあぶら	620 26.3 19.5 2.8	683 28.5 21.4 3.3
24 木	ごはん	○	麻婆豆腐 肉しゅうまい(2こ) 春雨サラダ	ぶたにく とうふ みそ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ ほししいたけ ながねぎ もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう でんぷん はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら	694 27.5 21.9 3.0	751 29.6 23.3 3.3
25 金	ごはん	○	夏野菜とひき肉のカレー ツナとスパゲティのサラダ ミニトマト(小2こ 中3こ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ なす りんご きゅうり ミニトマト	こめ おおむぎ じゃがいも スパゲティ さとう	ひまわりあぶら	641 21.5 18.2 1.5	713 23.6 19.8 1.9
28 月	★食育の日献立 ごはん	○	にら豚汁 にじますの竜田揚げ なめたけと糸寒天の和えもの	ぶたにく とうふ みそ にじます	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん にら	たまねぎ だいこん しょうが キャベツ きゅうり なめたけ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく でんぷん	ひまわりあぶら	653 29.1 19.5 2.4	725 32.2 21.4 2.8
29 火	コッパン	○	白菜のスープ 大豆入りドライカレー フルーツポンチ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ コーン はくさい にんにく みかん パイ	コッパン じゃがいも こめこ ナタデココ ゼリー しらたまだんご	ひまわりあぶら	727 30.8 21.8 3.3	816 34.7 23.7 3.7
30 水	ごはん	○	新じゃがのみそ汁 あじのごまソース 五目きんぴら	あぶらあげ みそ あじ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ しょうが でんぷん ごぼう こんにやく	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん こんにやく	ひまわりあぶら ごま	611 30.0 15.6 2.6	679 33.7 16.8 3.0
31 木	ごはん	○	辛味豆腐汁 揚げ鶏のレモンソース モロヘイヤのおひたし	ぶたにく とりにく とうふ みそ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら モロヘイヤ	たまねぎ もやし キャベツ レモン きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	653 32.0 19.0 2.3	726 36.0 20.6 2.7

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 8月16日(水)です。 ※ 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。

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



汗の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。

# 食育だより



## 8月号

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

### 生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

### 生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



# おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとおり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



## ★時間を決めて食べる

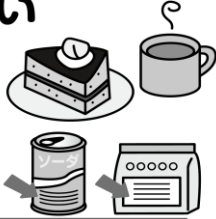


3回の食事が食べられなくなってしまうよう、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



## ★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにしましょう。市販のお菓子や飲み物の栄養成分表示を確認しましょう。



## おやつエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

<b>シュークリーム</b> 1個 (70g) 148kcal	<b>アイスクリーム</b> 1個 (40g) 71kcal	<b>サブレ</b> 1枚 (30g) 138kcal	<b>ミルクチョコレート</b> 1/2枚 (25g) 138kcal
<b>みたらし団子</b> 1本 (55g) 107kcal	<b>カステラ</b> 1切れ (50g) 157kcal	<b>しょうゆせんべい</b> 1枚 (25g) 92kcal	<b>ポテトチップス</b> 1/2袋 (30g) 162kcal
<b>カップラーメン</b> 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal /食塩相当量 2.5g	<b>チキンナゲット</b> 3個 (60g) 141kcal /食塩相当量 1.0g	<b>フランクフルト</b> 1本 (80g) 236kcal /食塩相当量 1.5g	<b>コーラ</b> コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

## 給食レシビ

### 揚げ鶏のレモンソース 8/31 (木)

#### ▼ 材料 (4人分)

鶏むね肉 60g 4切れ  
かたくり粉 大さじ3  
揚げ油 適量

さとう 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
水 大さじ1 1/2  
レモン汁 小さじ2

#### ▼ 作り方

- 鍋にさとう・しょうゆ・水を入れ煮立て、さとうが溶けたらレモン汁を加える。
- 鶏むね肉にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ②に①のタレをかける。

\*タレは、電子レンジで作ってもよいです。  
\*鶏むね肉は一口大に切るとお弁当にgood!

## ★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものをおすすめです。

塾や習い事などで夕食がおそくなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!



## おすすめのおやつ

