



つきめくひょう
月目標

あつ ま 暑さに負けない食事をしよう。

日曜	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)	小	中
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	ビタミン	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	油脂・種実	小	中						
21水	ごはん	○	じゃが芋とわかめのみそ汁 チーズ入り松風焼 のりマヨサラダ	あぶらあげ みそ とり	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ もやし えのきごおり なごねぎ	しょうが だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう パン	ひまわりあぶら ごま	696	786	747	34.7	23.1	3.0		
22木	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい(2個) 春雨サラダ	ツナ とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ	しょうが なごねぎ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	ひまわりあぶら	696	786	26.7	29.4	24.0	25.6	2.4	2.7
23金	ごはん	○	ひき肉と夏野菜のカレー ツナと米粉のマカロニ 中野市のプラム	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく なす りんご きゅうり プラム	たまねぎ スッキーニ キャベツ レモン	こめ おおむぎ じゃがいも こめマカロニ さとう	ひまわりあぶら	636	733	19.6	22.0	17.3	19.1	1.5	1.9
26月	★食育の日献立		きのこ汁 山賊焼き ひじきと枝豆のサラダ	とうふ とり みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しめじ にんにく エリンギ なごねぎ キャベツ レタス	たまねぎ りんご えのきだけ しょうが きゅうり えだまめ	こめ おおむぎ さとう でんぶん こめこ	ひまわりあぶら	601	700	28.4	32.5	16.6	18.3	2.3	2.7
27火	コッパン	○	ヘルシーポトフ パンネのミートソース フルーツボンチ	ウィンナー ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ みかん	だいこん にんにく パイン	こめ おおむぎ じゃがいも パンネマカロニ ゼリー ナタデココ	ひまわりあぶら	724	842	27.1	30.9	18.0	20.0	3.3	3.8
28水	ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 焼き鳥丼の具 大根の和風サラダ	あぶらあげ みそ とり こおりとうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ なごねぎ きゅうり	だいこん はくさい キャベツ えだまめ	こめ おおむぎ さとう みずあめ	ひまわりあぶら	636	738	28.4	32.7	21.2	23.8	2.7	3.2
29木	★ひくシオ たすべぎ献立		じゃが芋のそぼろ煮 鮭の塩焼き 磯香あえ	とり こおりとうふ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが はくさい	たまねぎ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	ひまわりあぶら	589	681	31.1	36.0	14.8	16.1	2.2	2.6
30金	ごはん	○	キムチ汁 チャプチェ もやしのナムル	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ら	たまねぎ はくさい えのきだけ にんにく だいこん きゅうり	はくさい しょうが たけのこ もやし	こめ おおむぎ トック さとう はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	631	730	24.5	27.6	16.9	18.8	2.4	2.7

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 8月16日(金)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。

なつ やす 夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために
食事を つくる

食事の片づけ
をする

ごみ出しをする

家庭の仕事には、食事を
つくり、洗濯をし
たり、掃除をしたりする
などさまざまなものが
あります。家族の一員とし
て協力し合うために、
生活をふりかえり、家庭
の中で自分ができること
を探しましょう。



野菜不足になっていませんか？ いろい
ろな野菜をおいしく食べましょう。

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のこと
です。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。
近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、
旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、
旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じな
がら積極的にとりましょう。

春・夏が旬の野菜

アスパラガス グリンピース トマト
そらまめ ピーマン えだまめ
たけのこ なす ゴーヤ

秋・冬が旬の野菜

れんこん ごぼう だいこん ねぎ
ほうれんそう こまつな しゆんぎく はくさい

野菜を多く食べるコツ

ゆでる 蒸す

野菜不足の人は、ゆでたり、蒸
したりしましょう。かさが減って
たくさん食べることができます。

食育だより



令和6年度
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

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



夏休みの食生活のポイント

- **朝食をとろう**
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- **早寝や早起きをしよう**
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- **冷たいものとりすぎに気をつけよう**
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- **栄養バランスのよい食事をとろう**
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

フルーツポンチ (4人分)

みかん缶 100g パイン缶 100g
桃缶 100g フルーツゼリー 100g



- ①缶からくだものを出し、一口大に切る。
- ②ゼリーは2cm角に切る。
- ③くだものとゼリーをあわせて、パイン缶と桃缶の汁を加減して入れる。

ゼリーは型抜きで星形やハートにしてもいいですね。
スイカやメロンのくだものや白玉団子を入れてもいいです。
缶詰の汁は砂糖(大さじ1)と水(80cc)でシロップを作ったり、炭酸水をいれてもいいですね。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

● **選び方の基本** 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類</p>	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p>	<p>果物</p>
----------------------	------------------

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

● **コンビニで買う場合(例)** 給食の組み合わせも参考にしてください。

<p>主食 おにぎり、そば、パン</p>	<p>主菜 冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵</p>	<p>副菜 スープ、サラダ、煮物</p>
---------------------------------	---	---------------------------------

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

<p>冷やし中華</p>	<p>中華めん(主食) ハム・卵(主菜) きゅうり・トマト(副菜)</p>	<p>卵サンド パン(主食) 卵(主菜)</p>
---------------------	--	---

副菜を追加!

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意!

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

<p>小学生(低学年/中・高学年) 1.5g未満/2g未満</p>	<p>中学生 2.5g未満</p>
---------------------------------------	-----------------------