



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 | 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 | 脂質 | たんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 |
| 21木 | ごはん | ○ | ラビオリスープ 手作りハンバーグ イタリアンサラダ | たんぱく質 肉魚卵大豆 | 無機質 牛乳小魚海藻 | 緑黄色野菜 にんじん | ビタミン たまねぎ ほうきさい しめじ チンゲンサイ えのきたけ キヤバツ きゅうり | 炭水化物 こめ おおむぎ パンこ ラビオリ | 脂質 ドレッシング | たんぱく質 | 623 25.6 17.9 2.2 | |
| 22金 | ごはん | ○ | 夏野菜カレー ツナと米粉マカロニのサラダ 中野市のブルー | たんぱく質 肉魚卵大豆 | 無機質 牛乳小魚海藻 | 緑黄色野菜 にんじん ピーマン | ビタミン にんにく たまねぎ なす スズキニ コーン りんご キヤバツ きゅうり レモン ブルー | 炭水化物 こめ おおむぎ じゃがいも こめマカロニ | 脂質 | ひまわりあぶら | 647 722 19.1 21.0 16.3 18.0 1.7 2.1 | |
| 25月 | ★ひくシオ たすべシ立 ごはん | ○ | みそけんちん汁 あじの南蛮揚げ スズキニのごまサラダ | たんぱく質 肉魚卵大豆 | 無機質 牛乳小魚海藻 | 緑黄色野菜 にんじん | ビタミン ごぼう だいこん ながねぎ しょうが スズキニ | 炭水化物 こめ おおむぎ じゃがいも でんぶ | 脂質 | ひまわりあぶら ごま | 638 714 28.8 32.7 18.1 19.9 2.2 2.6 | |
| 26火 | 食パン | ○ | レタスのスープ 大豆入りキーマカレー フルーツカクテル | たんぱく質 肉魚卵大豆 | 無機質 牛乳小魚海藻 | 緑黄色野菜 にんじん ピーマン | ビタミン たまねぎ レタス にんにく しょうが みかん パインアップル | 炭水化物 しょくパン じゃがいも マカロニ こめ ナタデココ ゼリー | 脂質 | ひまわりあぶら | 682 773 29.2 33.1 20.8 22.9 2.6 3.0 | |
| 27水 | ★食育の日献立 ごはん | ○ | すいとん汁 山賊焼き やたら漬け | たんぱく質 肉魚卵大豆 | 無機質 牛乳小魚海藻 | 緑黄色野菜 ほたてごしょう にんじん あおじそ | ビタミン たまねぎ だいこん ほうきさい えのきたけ ながねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり みょうが なす だいこんみそづけ | 炭水化物 こめ おおむぎ すいとん さとう でんぶ | 脂質 | ひまわりあぶら | 662 752 29.5 33.7 17.4 19.2 2.7 3.2 | |
| 28木 | ごはん | ○ | わかめスープ 豚キムチ 梅の香あえ | たんぱく質 肉魚卵大豆 | 無機質 牛乳小魚海藻 | 緑黄色野菜 にんじん にら | ビタミン たまねぎ ほうきさい ながねぎ にんにく しょうが ほうきさいキムチづけ キヤバツ だいこん きゅうり うめ | 炭水化物 こめ おおむぎ さとう はるさめ | 脂質 | ひまわりあぶら | 572 638 25.2 28.7 15.9 17.5 2.3 2.7 | |
| 29金 | ごはん | ○ | 白菜とモロヘイヤのみそ汁 鮭の照り焼き きゅうり きゅうり きゅうり ごま油 | たんぱく質 肉魚卵大豆 | 無機質 牛乳小魚海藻 | 緑黄色野菜 にんじん モロヘイヤ | ビタミン だいこん えのきたけ ごぼう ほうきさい | 炭水化物 こめ おおむぎ つきこん さとう | 脂質 | ひまわりあぶら | 601 670 30.9 35.1 16.4 17.9 2.9 3.4 | |

※ 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。

ごはん野菜が たくさん食べられる どんぶりものレシピ

分量は小学3、4年生の4人分です
おうちでは大人もいるので調節してください

夏休みのお昼ごはんや夕ご飯に
「さっぱり」でもボリュームもある
こんなメニューはいかがですか？



ピピンバ

| | |
|---|---|
| <p>材料</p> <p>サラダ油 少々</p> <p>豚肉 140g</p> <p>おろしにんにく チューブで1センチ</p> <p>しょうゆ 小さじ2</p> <p>砂糖 小さじ2</p> <p>たけのこ水煮 40g</p> <p>卵 2こ</p> <p>人参 20g</p> <p>大根 120g</p> <p>塩 ひとつまみ</p> <p>大豆もやし 100g</p> <p>きゅうり 40g</p> <p>ごま油 小さじ2</p> <p>キムチのもと 小さじ1</p> <p>みそ 大さじ1</p> <p>砂糖 小さじ1</p> <p>みりん 小さじ1</p> <p>白いりごま 小さじ1</p> | <p>作り方</p> <p>1 豚肉とたけのこは細切りにする。</p> <p>2 たけのこはゆでて水を切ってお。</p> <p>3 卵を薄く焼いて短冊切りにしておく。</p> <p>4 サラダ油を熱し、肉を炒めAの調味料で味をつける。</p> <p>5 たけのこを加えてさっと炒める。</p> <p>6 人参、大根、きゅうりはせん切りにする。</p> <p>7 大根は塩でもんでおく。</p> <p>8 大豆もやしをゆでる。(普通の緑豆もやしでもいいです。)</p> <p>9 野菜をごま油を和えてナムルにする。</p> <p>10 Bの調味料を鍋で温めてたれを作る。</p> <p>11 ご飯を器に盛って、5と3と9をのせてたれをかけてできあがりです。混ぜながら食べましょう。</p> |
|---|---|

味の濃さの違いに、濃い目のたれを混ぜながら食べると味の濃淡がよいアクセントになって飽きずに食がすすみます。

タコライス

| | |
|---|--|
| <p>材料</p> <p>サラダ油 小さじ1</p> <p>豚ひき肉 180g</p> <p>おろしにんにく チューブで1センチ</p> <p>たまねぎ 中玉1こ</p> <p>人参 60g</p> <p>トマトケチャップ 50g</p> <p>チリパウダー 少々</p> <p>さとう ひとつまみ</p> <p>ウスターソース 小さじ2</p> <p>塩 ひとつまみ</p> <p>こしょう 少々</p> <p>プロセスチーズ 20g</p> <p>レタス 120g</p> <p>トマト 80g</p> | <p>作り方</p> <p>1 玉葱と人参はみじん切りにする。</p> <p>2 サラダ油でひき肉を炒め、おろしにんにく、たまねぎ、人参を加えてさらに炒める。</p> <p>3 砂糖、ケチャップ、チリパウダーを加えて味を調え、塩、こしょうで調節する。</p> <p>4 レタスは短冊切り、トマトとチーズは角切りにする。</p> <p>5 ご飯を盛って、レタス、3、トマト、チーズをのせる。</p> |
|---|--|

暑い沖縄で考えられたタコスアレンジした料理です。生野菜とチーズのおかげで食欲をそそる料理です。

食育だより



令和7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

今月の
目標

暑さに負けない食事をしよう

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べないということもありがちです。

生活リズムがくずれないように、休みに入っても「早寝早起き」を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送りましょう。

夏休みは家庭での食育実践の場

旬の夏野菜がたくさん出回る時期です。子どもたちの身近にあるトマト、

きゅうり、なす、ピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどは、栄養価も高いので、

毎日の食事に取り入れていきたいものです。

学校や家庭で野菜を栽培・収穫して、食べる喜びを味わう体験を

しているところもあるかもしれません。体験を通して食生活に欠かせない生鮮野菜をふんだんに登場させていけるといいですね。

長い夏休みは、家庭で食育を行なう絶好の機会です。栽培の体験のほか、買い物、食事づくり、後片付けなど共に活動する、任せてみるなど方法はいろいろあり、体験を通して発見や達成感が得られ、子どもたちの自信につながります。



水分補給をして熱中症に気をつけよう

ノンカロリー・ノンシュガーという表示の清涼飲料水を見かけますが、

500mlあたり24キロカロリー未満なら「ノンカロリー」

と表示できます。また、清涼飲料水には、

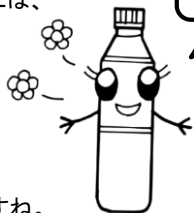
さまざまな「甘味料」が使われている

ものもあり、種類によっては

とりすぎると、お腹がゆるくなって

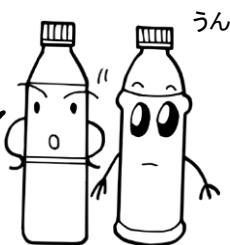
しまうものもあります。

飲みすぎないように心がけたいですね。



ワタクシノンカロリー
なのよー

そんなにわからない
ような・・・



～毎日牛乳を飲もう～

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。

私たちの体を支えている骨はカルシウムを摂取することにより丈夫になります。

人間の一生の中で作られる骨量が多いのは、成長期である小学生から中学生にかけてで、

女の子では11歳ごろ、男の子では13歳ごろがピークだと言われています。

また、一番骨密度が高くなるのは、20歳ごろです。その頃までに、骨の密度を高めておくことが大切です。

成長期にたくさん牛乳を飲もうね



女の子は11歳ごろ

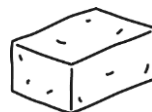


男の子は13歳ごろ

牛乳が飲めない人のカルシウム貯金のヒント！

これらの食品にもカルシウムが含まれています。

豆腐



こまつな
小松菜



きりぼしだいこん
切干大根



夏バテを防ぐ！食事ポイント

いろいろな料理にして食べよう

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養のバランスのとれた食事をこころがけよう。



温かいものを取り入れよう

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりでなく、温かいものも取り入れる工夫を。

ビタミンB群、Cを多く取り入れよう

夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉やしゃぶなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとろう。

