

8月 こんだてひょう



南小野小学校

日	曜日	こんだて			あか		みどり		きいろ		栄養量目安	献立メモ
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる		体の調子をととえる		熱や力になるもの		I類キー たんぱく質	
					魚・肉・卵・大豆類	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類	脂質 食塩相当量	
20	金		○	沢煮椀 とりつくね焼き カレー風味キャベツ	ふた肉 とり肉 シーチキン	牛乳	にんじん みつば 青じそ	たまねぎ だいこん たけのこ ごぼう しいたけ キャベツ もやし きゅうり	ごはん おし麦 パン粉 さとう	ごま油	573kcal 26.7g 18.1g 2g	今日から2学期が始まります。楽しい夏休みをすごせましたか？
23	月		○	みそけんちん汁 魚の照り焼き ごまサラダ	ふた肉 とり肉 とうふ 青ヒラス	牛乳 わかめ	にんじん にら	キムチ漬 つぼ漬 だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ	ごはん さとう おし麦	油 ごま油 ごま	559kcal 31.2g 14.7g 2.8g	キムタクごはんは暑い季節でも食欲がわきますね。
24	火		○	じゃがべえスープ 鶏肉のはちみつ焼き じゃこひじきサラダ 冷凍みかん	ベーコン とり肉	牛乳 寒天 ひじき じゃこ	にんじん パセリ	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ きゅうり みかん	パン さとう こんにやく はちみつ じゃがいも	バター	580kcal 28.4g 19.2g 3.2g	じゃがべえスープは、じゃがいもとベーコンが入った洋風のみそ味のスープです。
25	水		○	タンホウタン チンジャオロース ピリ辛和え	たまご とり肉 ふた肉	牛乳 じゃこ	にんじん にら 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ コーン きくらげ たけのこ 大豆 もやし キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 片栗粉 さとう	油	575kcal 30.2g 14.7g 1.9g	チンジャオは青ピーマン、ロースは肉の細切りという意味があります。
26	木		○	凍り豆腐のスープ 魚のパリパリ焼き ささみと野菜の和え物	凍り豆腐 ふた肉 とり肉 アルプス サーモン	牛乳 チーズ	にんじん にら	はくさい たまねぎ えのき もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう おし麦 パン粉	ごま エッグケア マヨネーズ	616kcal 31.3g 19.7g 1.5g	コーンフレークとパン粉、粉チーズを混ぜた衣に魚をつけてパリパリになるまで焼きます。
27	金		○	ジャージャー麺の具 もやしのナムル マラーカオ	ふた肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ 長ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり コーン	ソフト麺 さとう 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	690kcal 24.7g 19.9g 2.5g	マラーカオは中華風の蒸しパンで、マラーは中国語でマレーシア、カオはお菓子という意味です。
30	月		○	豚汁 魚の黄金焼き ごま和え	ふた肉 ホキ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ コーン もやし キャベツ	ごはん さとう おし麦 小麦粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま エッグケア マヨネーズ	580kcal 26.8g 17.5g 2g	黄金焼きは、マヨネーズとクリームコーンなどを混ぜて焼きます。
31	火		○	ABCスープ 鶏肉のアンGRES コーンサラダ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし	パン さとう マカロニ 片栗粉 米粉 パン粉	油	631kcal 28.8g 22.7g 3.1g	アンGRESとは「イギリスの」という意味のフランス語だそうです。

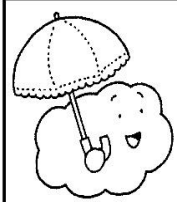
*食材購入の都合等により献立が変更になることがあります。

*栄養価の基準：エネルギー650kcal、たんぱく質21~33g、脂質14~22g、食塩相当量2g未満

暑い季節がやってきました。
 今年の夏休みもおうちの中で過ごす人も多いかもしれませんね。
 熱中症は室内にいてもかかってしまいます。
 「のどがかわいた！」と感じる前に水やお茶を飲み、こまめに水分補給をしましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。
 高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



8月食育だより



がつきゅうしょくもくひょう きそくだ しよくじ
8月給食目標《規則正しい食事をしよう》

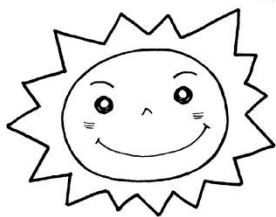
楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に
すごそう



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!

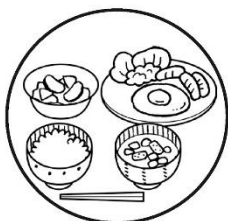
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



&



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんめきては...

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート!



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

給食レシピをご紹介します!

《しそそばろごはん》

	給食の一人分	作りやすい分量(4人分)
ご飯	茶碗1杯	茶碗4杯
豚ひき肉	20g	80g
青じそ	1枚	4枚
炒め油	適宜	適宜
★三温糖	小さじ1	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1/3	大さじ1/2
★酒	小さじ1/5	小さじ1
★みりん	小さじ1/6	小さじ1/2
ゆかり	1g	4g

【作り方】

- ① 青じそは、せん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、★の調味料で味付けをし切った青じそを加えて、さっと炒める。
- ④ 炊きあがったご飯にゆかりを混ぜ、③を加えて混ぜ合わせる。

・暑い夏でも食べやすい混ぜご飯です。

・青じそは好みがあると思うので加えなくてもおいしくできます!