

# 8月 給食だより



暑い日が続いています。「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏バテ気味の人はいませんか？夏バテ対策には規則正しい食生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。  
早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、夏を元気に過ごしましょう。

## 給食予定献立

【★8月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★金糸瓜 ★冬瓜 ★加賀太きゅうり  
★ぶどう(デラウェア) ◇きゅうり ◇なす ◇かぼちゃ ◇ピーマン ◇パプリカ

令和2年 8月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
6日 木	ゆかりごはん 鶏ささみのレモン風味 ひじきと野菜の彩りあえ 厚揚げのみそ汁	魚	米 赤しそ 鶏肉 片栗粉 レモン 大豆粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり コーン にんじん ひじき 砂糖 ごま油 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ みそ うるめ節(魚)	<夏バテ予防> 夏バテは夏の暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりすることです。次のことに気をつけましょう。①1日3食しっかり食べる。②冷たい物のとりすぎに気をつける。③水分補給をこまめにする。④早寝早起きをする。⑤夏野菜をたっぷり食べる。	E 657 kcal P 17.0 % F 24.0 % Ca 338 mg NaCl 3.2 g
7日 金	ミルクロール なすのミートソース焼き フレンチサラダ 野菜のコンソメスープ ぶどう		ミルクロール 玉ねぎ なす 牛肉 豚肉 トマト マカロニ チーズ マッシュルーム 小麦粉 にんにく オリーブ油 砂糖 キャベツ きゅうり ハム にんじん 砂糖 もやし 小松菜 ベーコン にんじん コーン ぶどう(デラウェア)	<ぶどう(デラウェア)> ぶどうの「デラウェア」の名前の由来を知っていますか？実は「発見されたところの地名」なんです。アメリカのオハイオ州デラウェアで発見されたので、「デラウェア」という名前がつけられたそうです。給食では、石川県産のデラウェアです。味わって食べましょう。	E 618 kcal P 16.0 % F 40.0 % Ca 371 mg NaCl 3.3 g
17日 月	夏季休業				
18日 火	始業式 (※給食なし)				
19日 水	豚肉と夏野菜のスタミナ丼 ししゃもの磯辺揚げ 夏の里山いしる汁	魚・魚卵 魚	米 白麦 豚肉 玉ねぎ なす 赤パプリカ しょうが にんにく ごま 赤みそ 砂糖 サラダ油 ごま油 ししゃも 小麦粉 片栗粉 青のり 大豆油 かぼちゃ 冬瓜 玉ねぎ にんじん 油揚げ わかめ みそ うるめ節(魚) いしる(魚)	<早寝・早起き・朝ごはん> 朝・昼・夜のリズムが順調だと、勉強や運動もしっかりと行えるので、早寝・早起きを心がけましょう。また、朝ごはんは、頭と体を目覚めさせ、体が活動モードになるスイッチです。しっかり食べましょう。早寝・早起き・朝ごはんは、2学期も頑張りましょう。	E 682 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 393 mg NaCl 2.5 g
20日 木	ごはん かつおごまふりかけ エビチリソース 野菜ナムル わかめスープ	魚	米 かつおごまふりかけ(魚) えび トマト 玉ねぎ しょうが にんにく パセリ 大豆油 サラダ油 砂糖 ほうれん草 もやし にんじん しめじ ぜんまい 切干大根 ごま 砂糖 ごま油 玉ねぎ 豆腐 たけのこ ねぎ わかめ	<えび> 日本人は、えびが大好きで、1年間で輸入するえびの量は、世界でトップクラスです。えびには、たくさんの種類があって世界には約3000種類もあります。エビは、焼いても、煮ても、揚げてもおいしく食べられます。給食では、ピリッと辛いチリソースで味付けしました。	E 653 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 388 mg NaCl 1.8 g
21日 金	キャロットパン 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 太きゅうりとひじきのサラダ 野菜スープ	卵	キャロットパン 鶏肉 レモン 片栗粉 砂糖 キャベツ 太きゅうり 枝豆 錦糸卵(卵) にんじん ひじき 砂糖 サラダ油 さつまいも 小松菜 大根 玉ねぎ にんじん ベーコン	<正しい姿勢と食べ方> 正しい姿勢と食べ方のポイントは5つあります。①食事をする時、机やテーブルに肘をつかないで食べる。②お椀などの食器をもって食べる。③背筋を伸ばして食べる。④おかずとご飯を交互に食べる。⑤口の中に食べ物を入れたまま話さない。	E 608 kcal P 19.0 % F 32.0 % Ca 353 mg NaCl 3.0 g
24日 月	ごはん 枝豆シューマイ チンジャオロース 豆腐と水菜の中華スープ 小魚アーモンド	魚 卵・アーモンド	米 枝豆シューマイ(魚) 豚肉 たけのこ ピーマン 赤パプリカ しょうが にんにく 片栗粉 ごま油 砂糖 豆腐 玉ねぎ みずな もやし 椎茸 小魚 アーモンド かぼちゃの種 ごま 砂糖	<パプリカ> パプリカはピーマンより大きく肉厚です。そして甘みがあり、苦味や青臭さはありません。色は赤やオレンジ、黄色などと色鮮やかで、料理に彩りを添えてくれます。栄養では、ビタミンCがたっぷりです。給食では、チンジャオロースにピーマンと赤パプリカを使いました。	E 685 kcal P 17.0 % F 27.0 % Ca 365 mg NaCl 2.0 g
25日 火	ジャンバラヤ コーンコロッケ ブロッコリーと卵のサラダ 豚肉ともやしのスープ	卵・魚	米 玉ねぎ ウインナー えび にんじん トマト ピーマン セロリー バター サラダ油 コーンコロッケ(アレ無) 大豆油 ブロッコリー きゅうり 角切り卵(卵・魚だし) ごま 砂糖 サラダ油 もやし 小松菜 豚肉 玉ねぎ にんじん ねぎ	<ジャンバラヤ> ジャンバラヤは、アメリカ南部地方で生まれた料理です。スペイン料理の「バリエア」をもとに考えられたそうです。お米、肉や野菜、魚介類などと一緒に、少しスパイシーなケジャンという香辛料を使った、アメリカ風炊き込みご飯です。	E 655 kcal P 13.0 % F 31.0 % Ca 297 mg NaCl 3.0 g
26日 水	ごはん さばの梅焼き 小松菜のごまあえ 冬瓜のそぼろ煮	魚 魚	米 さば 砂糖 梅 小松菜 キャベツ にんじん 切干大根 ごま 砂糖 冬瓜 玉ねぎ 生揚げ 豚肉 にんじん 枝豆 しょうが 片栗粉 砂糖 うるめ節(魚) サラダ油	<冬瓜> 冬瓜は、夏が旬の野菜ですが、皮が固く冬まで保存できることから「冬」の「瓜」と書いて冬瓜と名付けられました。冬瓜は、約95%が水分ですが、ビタミンCが多く疲れた体の回復に役立ちます。暑い夏にこそ食べてほしい野菜の一つです。	E 715 kcal P 15.0 % F 32.0 % Ca 370 mg NaCl 2.1 g

# 給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1,2年生の基準は530kcal、5,6年生は780kcalです。

令和2年 8月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
27日 木	ごはん 揚げ鶏の甘酢ソース 金糸瓜の中華あえ たまごスープ 元氣ヨーグルト	魚 卵	米 鶏肉 片栗粉 しょうが 砂糖 大豆油 ごま油 金糸瓜 カニカマボコ(魚) きゅうり にんじん ごま ごま油 砂糖 卵 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ ヨーグルト	<金糸瓜> 金糸瓜は別名「そうめん南瓜」とも呼ばれます。茹でると果肉がほぐれて、その名の通り金の糸のようになります。主に中能登町や七尾市などの能登地区で栽培されている「能登伝統野菜」の一つです。	E 680 kcal P 17.0 % F 27.0 % Ca 396 mg NaCl 1.8 g
28日 金	ミルクロール ピザ風オムレツ チンゲンサイとコーンのソテー お豆と野菜のトマトスープ煮 日向夏ゼリー	卵	ミルクロール オムレツ(卵) チーズ 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ オリーブ油 チンゲンサイ コーン キャベツ ベーコン サラダ油 じゃがいも トマト ミートボール(アレ無) 玉ねぎ 赤いんげん豆 白いんげん豆 大豆 きゃいんげん にんにく オリーブ油 日向夏ゼリー(アレ無)	<日向夏> 日向夏はみかんの仲間ですが宮崎県を代表する果物の一つです。色や味は、みかんよりもグレープフルーツに近く、ゆずりに似た香りしています。血液をきれいにしてくれるクエン酸やおなかの調子を整えてくれるペクチンが多く含まれています。	E 664 kcal P 15.0 % F 37.0 % Ca 546 mg NaCl 3.0 g
31日 月	中華風カレー丼 大学芋 カルシウムたっぷり中華スープ 冷凍みかん		米 玉ねぎ 白菜 豚肉 ビーマン にんじん たけのこ きくらげ にんにく 片栗粉 砂糖 ごま油 さつまいも 水あめ ごま 砂糖 大豆油 豆腐 小松菜 えのきたけ 切干大根 わかめ みかん	<野菜の日> 今日8月31日は、語呂合わせで「野菜の日」です。皆さんは、野菜をしっかり食べていますか? 野菜は、病気を予防してくれたり、肌の健康を守ってくれたり、お腹の調子を整えてくれたりと「健康のみかた」です。お家でも、たっぷり野菜をとることを心がけましょう!	E 703 kcal P 12.0 % F 22.0 % Ca 356 mg NaCl 2.1 g

## 夏の健康づくりに夏野菜を活用しよう!

暑い夏は、そうめんや冷奴、かき氷など、つい口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べすぎていると胃腸の調子を崩し、栄養も偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。そこで、夏を元気に乗り切るためにオススメの夏野菜を紹介します!



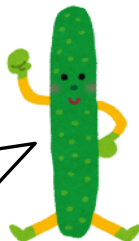
水分が多いけど、油との相性がバッチリ! 炒めたり、揚げたりすることでエネルギー補給にも役立つよ!



うまみ成分が多く、スープや煮込み料理にもピッタリ! 生のままでも十分おいしいから忙しい朝の一品にぜひ!



ほとんどが水分で、のどや体の渇きをいやすよ! 浅漬けや酢の物にしても、おいしく食べることができるよ!



豆と野菜の栄養を兼ね備えた、実は「スーパー夏野菜」! ジュースやアイスなど甘いものの摂りすぎになりやすい夏に特に役立つよ!

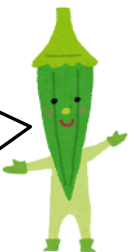


繊維にそって縦に細く切ることで、苦味の成分が出てこないよ! ツナやちくわ等と炒めて甘辛い味つけにすると、食べやすくなるよ!

「野菜の優等生」と言われるほど、栄養がたっぷりだよ。油を使うと、カロテンの吸収がさらに良くなるよ!



粘り成分のムチンは胃腸を保護するんだ。熱を通しすぎると色が悪くなるので、さっと茹でて使うのがコツ!



早寝・早起きをしよう!



夏を元気に過ごすための生活の仕方

1日3食しっかり食べよう!



体を動かして元気に遊ぼう!



夏の暑さに負けない 元気な体をつくろう!



水分補給をこまめにしよう!



野菜をたべて体の調子を整えよう!



甘い物、冷たい物の食べすぎ注意! おやつは時間と量を決めよう!

