



日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
21 (水)	夏野菜カレー 牛乳 イタリアンサラダ 	こめ こめあぶら じゃがいも ドレッシング カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ナス いんげん トマト キャベツ ブロッコリー	夏野菜というのは、野菜の中でも特に夏にとれるものをいいます。カロテンやビタミンCなどをたくさん含み、夏バテを予防してくれます。	664
22 (木)	パン 牛乳 ズッキーニのナポリタンスパ ソーダポンチ	パン スパゲティ こめあぶら カットゼリー(サイダーふう)	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ズッキーニ トマト みかん パイン もも	ズッキーニは、見た目はきゅうりで食感はナスのようですが、かぼちゃの仲間です。フランス料理やイタリア料理でよく使われます。	686
23 (金)	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん パンパンジーサラダ	こめ かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんご あつあげ わかめ ささみ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン キャベツ	ささみはにわたりの胸肉の一部です。笹の葉に似た形で「ささみ」といい、1羽のにわとりから2本しかとれません。脂肪が少なくタンパク質を多く含んでいます。	680
26 (月)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 中華スープ	こめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかまぼこ とうふ	しょうが もやし たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく えのき	チンジャオロースーのチンジャオはピーマンのことで、ローは肉、スーは細く切るという意味です。中国料理の一つです。	571
27 (火)	パン 牛乳 糸こんにゃくチャプチェ 切り干し大根のツナマヨサラダ	パン こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが いとこんにゃく たまねぎ にんじん もやし ピーマン きりぼしだいこん こまつな	こんにゃくは、こんにゃくいもという芋から作られています。食物繊維たっぷりの食べ物です。おなかの中をきれいにしてくれます。	612
28 (水)	わかめごはん 牛乳 ささみと野菜の青じそサラダ 冬瓜汁	こめ ドレッシング	ぎゅうにゅう わかめ ささみ とりにく とうふ	キャベツ コーン にんじん とうがん こまつな えのき しょうが ねぎ	冬瓜は「冬」に「瓜」と書いて冬瓜と読みます。夏にとれる野菜ですが、長く保存することができ、冬までたべることができるそうです。	573
29 (木)	ホットドッグ 牛乳 キャベツソテー 野菜いっぱいコンソメスープ 	パン こめあぶら	ぎゅうにゅう スキムレスウインナー ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ズッキーニ コーン	ホットドッグは、温かいソーセージやキャベツ、玉ねぎなどの野菜を細長いパンにはさんでケチャップをかけて食べます。アメリカでは国民食の代表といえる食べ物です。	601
30 (金)	ごはん 牛乳 豚キムチ かわりおひたし	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ ピーマン しめじ こまつな ほししいたけ ほうれんそう きりぼしだいこん	ひじきは昔から食べると長生きすると言われていた栄養満点な食材です。鉄分、カルシウム、食物繊維を多く含んでいます。	576

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。


ただ しよじ しかた み
正しい食事の仕方を見につけよう

8月給食だより 

当番以外の準備編

<p>机の上はきれいに片付けましょう </p>	<p>換気をして空気を入れ替えましょう </p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう </p>	<p>「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう </p>
---	---	---	--

給食の食べ方編

<p>よい姿勢で食べましょう </p>	<p>口をとじて、よくかんで食べましょう </p>	<p>立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう </p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう </p>
---	--	--	--

夏バテしない食生活を!

もうしょ つづ からだ かん しょくよく お
 猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
 なつ ぼうせ しょくじょ えいよう きほん あつ
 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さ
 しょくよく わかぬ ひと おも なつ ぼうせ
 で食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、
 しょくよく ま つか かいふく しょくじょ くふう つた
 食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

とく あさ ひる ゆう しょく
 特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ **旬の野菜や果物を食べる**

つよ し かいせん はた まも
 強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ **冷たいものをとりすぎない**

いちょう ひ しょくよく お
 胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ **おやつはダラダラ食べない**

しょくじ た
 食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

牛乳の栄養について

Q. **なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？**

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

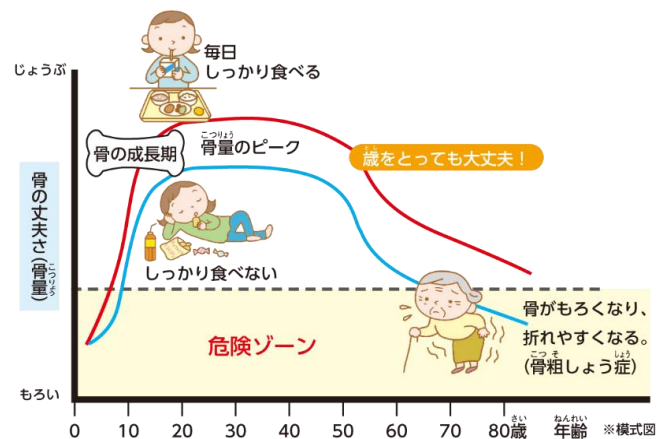
Q. **牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？**

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。



カルシウムが不足すると、骨が十分に成長せず、骨折や骨粗鬆症をおこすリスクが高くなります。骨の量は成長とともに増え、20歳頃がピークになります。その後はしばらく安定しますが、年とるにつれて減ってしまいます。人生の中で10代までの今が一番カルシウムをとっておきたい時期です。カルシウムをしっかりとって、骨にカルシウムを貯金しましょう!