

小学校8月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

月		火		水		木		金	
日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	こんげつのめあて		21日	エネルギー 664Kcal たん白質 22.2g 脂質 26.9g 食塩相当量 2.2g	22日	エネルギー 657Kcal たん白質 26.5g 脂質 21.0g 食塩相当量 2.3g	23日	エネルギー 674Kcal たん白質 17.8g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.3g
こんだて名		おやつについて考えよう		ひやしラーメン	ごはん	ごはん	なつやさいカレー	おおだまトマトのサラダ	
きいろ		マナーを守ろう！		こめこいりはるまき	こめあぶら	てりやきハンバーグ	おおだま	レモンゼリー	
あか				フレンスクレープ	ごま	ブロッコリーのにんにくいため	なめこ		
みどり					レモンクレープ	らーめん	なめこ		
みどり	なす すじなしいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん	いんげん きゅうり ながねぎ		なす たまねぎ スズキニ パセリ ミントマト トマト きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし	なす たまねぎ スズキニ パセリ ミントマト トマト きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし	なす たまねぎ スズキニ パセリ ミントマト トマト きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし	なす たまねぎ スズキニ パセリ ミントマト トマト きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし	なす たまねぎ スズキニ パセリ ミントマト トマト きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし	なす たまねぎ スズキニ パセリ ミントマト トマト きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

夏バテしない食生活を!

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？
 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、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

特に朝ごはんは重要です。朝食・昼食・夕食をしっかりとることで、代謝が上がり、エネルギーが補われます。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

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

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

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。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



★薬味たっぷりがおススメ!

そうめん、そば、冷ややっこなど

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1はにんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

★ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉、玄米・胚芽米、ぬか漬け、うなぎ、豆類

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

お酢、梅干し、レモン



野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいますが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏の旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

今日のしんしのつ産やさいは…

きゅうり・ズッキーニ・だいこん・大玉トマト・なす・ながねぎ・パセリ・ブロッコリー・にんにく・ミニトマト・こねぎ

※ごはん・みそは毎月しんしのつ産です。

夏野菜の特徴を覚えてみよう!


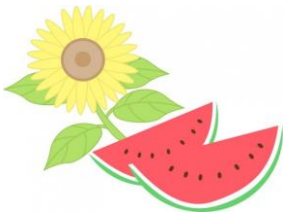
<p>★きゅうり</p> <p>約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。</p>	<p>★トマト</p> <p>赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。</p>	<p>★なす</p> <p>日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。</p>
<p>★かぼちゃ</p> <p>保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。</p>	<p>★ピーマン</p> <p>未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完全すると赤や黄色になり、甘味が増して、栄養価も高まる。</p>	<p>★とうもろこし</p> <p>米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。</p>

中学校8月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

献立名	月		火		水		木		金	
	日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	21日	エネルギー 841Kcal たん白質 27.7g 脂質 32.6g 食塩相当量 3.2g	22日	エネルギー 802Kcal たん白質 31.0g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.9g	23日	エネルギー 849Kcal たん白質 21.4g 脂質 22.8g 食塩相当量 3.0g
 					冷やしラーメン 米粉入り春巻き フレンスクレープ	ご飯 てりやきハンバーグ ブロッコリーのにんにく炒め なめこと大根のみそ汁	夏野菜カレー 大玉トマトのサラダ レモンゼリー			
	黄				ラーメン ごま油 ごま こめ油 レモンクレープ	ご飯 こめ油	ご飯 薄力粉 砂糖 こめ油 オリーブオイル レモンゼリー			
	赤				鶏肉 米粉入り春巻き 牛乳	てりやきハンバーグ ベーコン 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 牛乳			
	緑				きゅうり もやし 人参 ミントマト	ブロッコリー にんにく なめこ 大根 長ねぎ	玉ねぎ 人参 筋なしインゲン なす スズキニ かぼちゃ にんにく トマト レタス きゅうり			
	26日	エネルギー 831Kcal たん白質 28.7g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.7g	27日	エネルギー 807Kcal たん白質 34.6g 脂質 23.8g 食塩相当量 3.4g	28日	エネルギー 802Kcal たん白質 35.0g 脂質 39.4g 食塩相当量 4.9g	29日	エネルギー 824Kcal たん白質 26.3g 脂質 26.6g 食塩相当量 2.2g	30日	エネルギー 893Kcal たん白質 32.6g 脂質 31.2g 食塩相当量 3.4g
	ご飯 揚げナスとインゲンの味噌炒め ポパイサラダ わかめスープ	ご飯 豚キムチ 大根サラダ あぶらあげのみそ汁	ロールパン しんしのつ野菜のチーズ焼 ツナと切干大根のマヨサラダ ミートボールスープ	ご飯 白身さかなフライ ブロッコリーサラダ レタスとベーコンのスープ	ご飯 チーズ入りちくわの磯部揚げ ぴりから炒め納豆 まいたけのみそ汁					
	黄	ご飯 こめ油 砂糖 エッグケア ごま 春雨	ご飯 ごま ごま油 こめ油 砂糖	バターロール オリーブオイル エッグケア	ご飯 こめ油	ご飯 こめ油 砂糖				
	赤	豚肉 みそ ツナ 豆腐 わかめ 牛乳	豚肉 糸かまぼこ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 チーズ ツナ ミートボール 牛乳	ホキ ベーコン 牛乳	ちくわチーズの磯部揚げ 鶏肉 納豆 油揚げ わかめ みそ 牛乳				
緑	なす 筋なしインゲン ほうれん草 キャベツ 人参	にら もやし にんにく キャベツキムチ 大根 きゅうり 長ねぎ	なす 玉ねぎ スズキニ パセリ ミントマト トマト 切干大根 きゅうり 人参 もやし	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ レタス コーン	玉ねぎ 人参 小ねぎ まいたけ					

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

夏パテしない食生活を!

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？
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、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。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおススメ!



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

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

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

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

食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1 は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいますが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏の旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

今日のしんしのつ産やさいは…

きゅうり・ズッキーニ・だいこん・大玉トマト・なす・ながねぎ・パセリ・ブロッコリー・にんにく・ミニトマト・こねぎ
*ごはん・みそは毎月しんしのつ産です。

夏野菜の特徴を見てみよう!

<h3>きゅうり</h3> <p>約95%が水分だが、カリウムを多く含む、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。</p>	<h3>トマト</h3> <p>赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。</p>	<h3>なす</h3> <p>日本でも古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。</p>
<h3>かぼちゃ</h3> <p>保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。</p>	<h3>ピーマン</h3> <p>未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。</p>	<h3>とうもろこし</h3> <p>米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つ。炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。</p>