

7・8月 給食だより

献立	食品		
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど
26(火) 丸パン スコッチブロス	丸パン 麦	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ・人参
645 kcal メンチカツ カッパル夏野菜のソテー	菜種油 菜種油	メンチカツ ベーコン	スッキニー 赤ピーマン・玉ねぎ 黄ピーマン・人参 コーン・ピーマン
27(水) 麦ごはん 夏野菜カレー	麦ごはん 菜種油	豚肉	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・ピーマン ブロッコリー にんにく・生姜
685 kcal もやし炒め 冷凍パイ ごはん	菜種油		もやし・人参 いんげん 冷凍パイ
28(木) 大根の味噌汁 いわしの梅煮 ひじきの炒め煮	ごはん 菜種油 三温糖	白みそ いわしの梅煮 豚肉・高野豆腐 ひじき・さつま揚げ	大根・小松菜・人参 長葱・えのき茸 人参 しらたき
636 kcal スパゲッティ ナポリタンソース オムレツ ブロッコリーソテー	スパゲッティ 菜種油・三温糖 菜種油	豚肉 ベーコン オムレツ ウィンナー	玉ねぎ・人参 ピーマン ブロッコリー コーン・玉ねぎ
29(金) 665 kcal			

夏休みこそ重要!!
早起き・早寝・朝ごはん

元気にごそう

夏バテせず元気に過ごすためには、早起き・早寝・朝ごはんによって生活リズムを崩さないことが大切です。

早起き	早寝	朝ごはん
朝の光で覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中元気に過ごせます。	睡眠は、疲れをとったり、体を成長させてくれます。夜更かしせず十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。充実した夏休みにするために、朝ごはんを食べましょう。

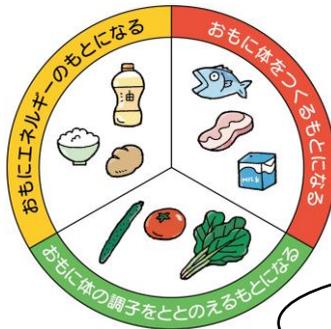
※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

世界の料理

8月の世界の料理はイギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理、スコッチブロスが登場します。スコッチブロスの名前の意味はスコットランドのブロス(スープ)です。肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たシンプルなスープです。本場ではラム肉を使いますが、給食では鶏肉を使って作りました。

スコットランドの国旗

～栄養バランスにも気をつけよう～



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくる食品」、「おもに体の調子をととのえる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれをバランスよくとることで、夏バテせず、元気に過ごすことができます。

ちよいたして3色
そろように意識してみましょう

甘いジュースに要注意

冷たいものは甘みを感じにくく、たくさんの砂糖が使われていても気づきません。アイスや甘い清涼飲料水の食べすぎ・飲みすぎには注意しましょう。

また、甘いジュースをたくさん飲むと過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。その状態で飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給をするときは水か麦茶にしましょう。

砂糖の量はどのくらい?

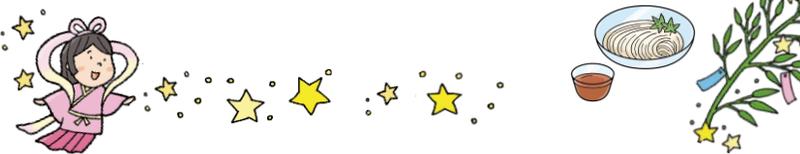
炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g

スポーツ飲料 約31g
麦茶 0g

ジュースのみすぎたー

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が7月7日の夜にだけ天の川を渡って会うことが許された、という中国の伝説から始まったと言われています。この日は願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、七夕の行事食のそうめんを食べたりします。給食では星が入っている七夕ゼリーがつきます。お楽しみに!



※砂糖の量は、糖質含有量(糖質)×0.95(糖質)×100(%)で算出されています。