

| 日 曜 | 献立名 | 食べ物の働きと材料名 | | | | | | 栄養価 | |
|------|-------------|----------------|-------|--------------------|--------------------------|-------------|---------|--------------|------|
| | | 主にかたを作 | | 主にかたの調子を整 | | 主にエネルギーに | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 24 月 | ターメリックライス | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 907 |
| | 夏野菜カレー | 鶏肉、ベーコン | 粉チーズ | にんじん トマト ビーマン(青・赤) | 玉ねぎ なす にんにく しょうが | じゃがいも | 菜種油 バター | 蛋白質 (g) | 23.0 |
| | フルーツ白玉 | | | | みかん缶 バイン缶 もも缶 ぶどう缶 | 白玉 砂糖 | | 脂質 (g) | 21.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 食塩相当量 (g) | 3.1 |
| 25 火 | わかめごはん | | わかめ | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 727 |
| | イワシのごまだれ焼き | まいわし | | | | 砂糖 ごま | | 蛋白質 (g) | 28.6 |
| | 具沢山味噌汁 | 味噌 | | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ しめじ えのき | じゃがいも こんにゃく | 菜種油 | 脂質 (g) | 15.2 |
| | デコボンゼリー | | | | | デコボンゼリー | | 食塩相当量 (g) | 3.3 |
| 26 水 | メンチカツサンド | 豚肉 | | | 玉ねぎ | パン パン粉 砂糖 | 菜種油 | エネルギー (kcal) | 674 |
| | ミネストローネ | 豚肉 ひよこ豆 | 粉チーズ | にんじん トマト(生・缶) | 玉ねぎ セロリー にんにく コーン缶 | マカロニ | 菜種油 バター | 蛋白質 (g) | 26.7 |
| | いちごヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 脂質 (g) | 21.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 食塩相当量 (g) | 3.0 |
| 27 木 | キャロットライス | | | にんじん | | 米 | | エネルギー (kcal) | 803 |
| | ハヤシライス(具) | 豚肉 | 生クリーム | トマト缶 | 生姜 玉ねぎ にんにく マッシュルーム | | 菜種油 バター | 蛋白質 (g) | 28.2 |
| | 中華コーンスープ | | | にんじん 小松菜 | コーン缶 玉ねぎ もやし | | ごま油 | 脂質 (g) | 20.9 |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | | 食塩相当量 (g) | 3.5 |
| 28 金 | 中華麺 | | | | | 中華麺 | | エネルギー (kcal) | 794 |
| | あんかけ焼きそば(具) | 豚肉 エビ いか うずらの卵 | | にんじん | にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ | | 菜種油 ごま油 | 蛋白質 (g) | 38.0 |
| | 大学芋 | | | | | さつまいも 砂糖 | 菜種油 黒ゴマ | 脂質 (g) | 19.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 食塩相当量 (g) | 2.9 |
| 31 月 | キムチごはん | 豚肉 | | にんじん | 生姜 白菜キムチ | 米 砂糖 | ごま | エネルギー (kcal) | 767 |
| | 春巻き | 鶏肉 豚肉 | | | 玉ねぎ たけのこ きゃべつ にんじん | 春巻きの皮 春雨 | 菜種油 | 蛋白質 (g) | 26.5 |
| | にら卵スープ | 卵 木綿豆腐 | | にんじん にら | えのき | | ごま油 | 脂質 (g) | 21.2 |
| | 冷凍りんご | | | | 冷凍りんご | | | 食塩相当量 (g) | 3.7 |

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※今月は、新型コロナウイルス感染防止対策により、簡単に配膳のできる「ほっと給食」となっています。
 ◎7月に使用した食材の産地は次のとおりです。
 米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県 大根・・・北海道
 玉ねぎ・・・兵庫県 小松菜・・・千葉県 キャベツ・・・長野県 じゃがいも・・・茨城県 かぶ・・・青森県
 もやし・・・栃木県 ねぎ・・・茨城県 生姜・・・高知県 白菜・・・群馬県 チンゲン菜・・・千葉県
 りんご・・・青森県 ごぼう・・・青森県 にんじん・・・北海道 里芋・・・鹿児島県

| 栄養量の基準値 | | 8月平均値 | |
|--------------|-------|--------------|------|
| エネルギー (kcal) | 830 | エネルギー (kcal) | 779 |
| 蛋白質 (g) | 34.0 | 蛋白質 (g) | 28.5 |
| 脂質 (g) | 25.0 | 脂質 (g) | 19.9 |
| 食塩相当量 (g) | 2.5未満 | 食塩相当量 (g) | 3.3 |

給食前は、しっかり手洗い

今月の目標：「規則正しい生活で有意義な夏休みを過ごそう！」

栄養士の鮎澤 真奈恵(あゆさわ まなえ)です。
 学校が始まったと思いきや、もう夏休みですね。
 今年はいつもより短い夏休みなので、その分計画性をもって有意義な時間を過ごしたいですね。
 また、今年の夏休みは自宅でのんびり過ごす人もいないでしょうか？
 そんな時はぜひ、おうちの仕事の手伝いをしましょう。
 洗濯、掃除、食事作りなどなど...。きっと喜ばれると思いますよ(^^♪
 2学期の給食開始は8月24日からです。
 夏休み明け、元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています！
 素敵な夏休みをお過ごしください♪



すいか

すいかに塩をかける塩派、かけない派、中には砂糖をかける砂糖派もありますが、あなたは何派ですか？ 安土桃山時代の茶人、千利休は塩派だったそうです。江戸時代にはすいかの切り売りをする屋台などもあり、昔から日本で親しまれていたすいかですが、今のようにしましま模様のすいかが出回ったのは、大正時代の頃。第二次世界大戦後でも、しまのないものが多く栽培されていました。しま柄のすいかは、すいかの柄として人びとに認識されたのはそれほど昔のことではないのですね。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

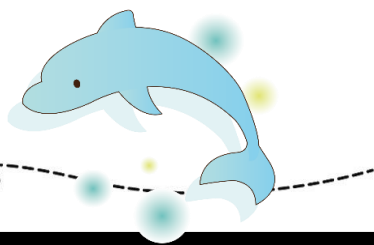
| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | A | | 4 | | B |
| | | | 3 | C | い | |
| | だ | | | | | 5 |
| | | | | | | さ |
| 2 | し | | く | | | D |

出てくる言葉は、夏休みに気をつけてほしいことだよ

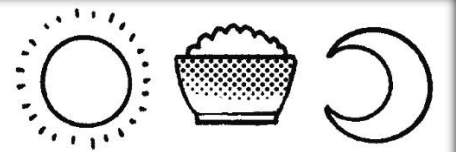
タテのカギ
 1 たまねぎを切ると出てくるよ。
 3 体を動かす授業。
 4 あさり、ほたて、さざえなどの総称。
 5 8月31日は何の日？

ヨコのカギ
 1 待ちに待った〇〇休み。
 2 計画的に取り組んで、充実した夏休みにしよう。
 3 めでたい時に食べる魚。
 4 つるは千年〇〇は万年。

ABCDの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？
 A □ B □ C □ D □ **ものとりすぎに注意**



規則正しい生活リズムが大切



朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？

朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



©少年写真新聞社2020

水筒の使い方に注意しましょう！

部活動や日常での水分補給のために、水筒を持ってくる人が増えてきました。

ところで皆さん、水筒の中は傷ついていませんか？中身は何を入れていますか？

ステンレスやアルミなど金属でできた水筒に酸性のスポーツ飲料などを長時間入れておくと、

飲み物と金属が反応し飲料の中に金属が溶け出すことがあります。

それを飲んでしまうと頭痛や下痢、吐き気などが起き、食中毒につながります。

水筒に飲み物を入れるときは下記のことには注意しましょう。

①スポーツドリンクの他、ジュースや炭酸飲料を入れるのはなるべく避ける

②酸性のドリンクを入れる場合は長時間保管しない

③中が傷ついた水筒は買い変える

～衛生面に気をつけ、こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう！～

出典：厚生労働省



8月15日は終戦記念日

今年で終戦から75年です。戦争中や戦後は食糧難で、野菜は茎や葉、種など全部使い、道の雑草も貴重な食料でした。また、当時はお米を節約するために小麦粉を水でこねて団子状にし、汁で煮た「すいとん」が食べられていました。

現在は食べ物が豊富な時代になりましたが、毎日食事ができることに感謝するとともに平和の大切さについて考えてみましょう。

出典：©少年写真新聞



夏休みも！

感染症予防をしましょう



手を洗おう



うがいしよう



消毒しよう



マスクしよう



換気しよう