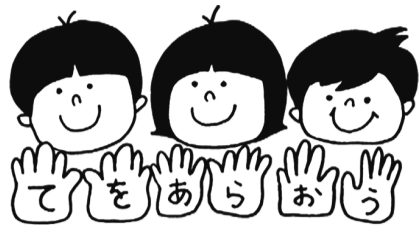


# 8月の予定献立表



上田小	830	豊見城中	872
長嶺小	570	長嶺中	616
座安小	538	伊良波中	881
豊見城小	676	とよむ教室	8
伊良波小	669	給食センター	60
とよみ小	724	合計	8063
豊崎小	913		
ゆたか小	706		

学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

ア… アレルギ	ア… アーモンド	牛… 牛乳	肉… 牛肉	ア… アサリ	り… りんご	ご… ごま	豆… 大豆	エ… エビ	イ… イカ	カ… カナ	パ… パナ	ニ… ニンニク
卵… 卵	オ… オレンジ	乳… 乳及び乳製品	や… やまいも	ご… ごま	豆… 大豆	エ… エビ	イ… イカ	カ… カナ	パ… パナ	ニ… ニンニク		
鶏… 鶏肉	麦… 小麦	カ… カシューナッツ	マ… マンゴー	豚… 豚肉	さ… さば							
ピ… 落花生(ピーナツ)	ゼ… ゼラチン	も… も	も… も	パ… パイン	さ… さば							

赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

## 夏休み

こんなことに気をつけよう

- 朝ごはんをしっかり食べよう**  
朝ごはんは1日のスタートの源。赤・黄・緑の3つのグループの食品を揃えた内容になるようにしましょう。
- 冷たいものとり過ぎに気をつけよう**  
冷たいものをとり過ぎると食欲がなくなり食事がしっかりとれません。
- 夏野菜をたっぷり食べよう**  
太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミン類が豊富です。しっかりと食べて夏バテ防止!!
- おやつは量と質を考えて**  
家にあるとつい手がでてしまう甘いお菓子や飲み物…。市販のお菓子や、ペットボトル入りの甘い清涼飲料水は糖分をたくさん含んでいるものが多いので、注意が必要です。食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満・虫歯・夏バテの原因となりますので、注意しましょう。

どんなおやつが良いのでしょうか?  
子どもたちにとっておやつは食事の一部。量の目安は1日の食事の10～15%です。たんぱく質・ビタミン・ミネラル等がとれる消化のよいものが理想です。市販のものダメというのではなく、牛乳、乳製品、果物、野菜、いも類などと上手に組み合わせると良いでしょう。

規則正しい生活を心掛けましょう

夏場の冷蔵庫には、こんな飲み物を

清涼飲料水は、糖分が多く含まれています。のどがかわいたら麦茶や牛乳、水等を飲みましょう。甘い飲み物を飲むときはコップに入れ少量を飲むようにしましょう。

おやつはこれくらいが適量です。

## 8月 栄養指導目標 夏の食事

暑い日が続くと食欲が落ちて食事の量が減ってしまいがちです。そんな時気をつけたいのが栄養のかたよります。

夏を元気に過ごすためには、体を作る「赤の食品」、エネルギーになる「黄色の食品」、体の機能を正しく維持する「緑の食品」を1日3食の食事を通してバランス良くとることが基本です。たとえば、麺類だけだと糖質に偏りすぎるため、トマトやキュウリなどの旬の夏野菜や茹でた肉や卵などを組み合わせると栄養のバランスがとれますね。とくに「緑の食品」は、「黄色の食品」や「赤の食品」の代謝に深く関わり、他の栄養素がうまく機能するように助けてくれる「潤滑油」の役割を担っています。体内では、十分な量が合成されないため食事からしっかりと取りましょう。

- ### 夏におすすめの食材
- ・ゴーヤー・・・からだのほてりをとり、夏バテ予防に役立ちます
  - ・とうがん・・・水分が多いたんぱくな味で水分補給になります。
  - ・きゅうり・・・ほてりをしずめむくみ防止ができます。
  - ・トマト・・・からだの熱をとり食欲不振に効果的です。
  - ・すいか・・・あたまをすっきりさせ水分補給に効果的です。
  - ・うなぎ・・・疲労を改善し滋養強壮に効果があります。
  - ・しょうが・・・胃腸の動きを整えることができます。

### 食欲を増すためのポイント!

夏の暑い日が続くと、運動不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

- 夏野菜プラス香味野菜  
夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。
- 酸味を利用  
焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。
- カレー粉やガーリックを上手に  
野菜炒めにカレー粉を加えて味をととのえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。

※夏は、からだに熱がこもりやすく、からだを冷やす食材がおすすめです。また、暑さや湿気で食欲が落ちやすいため水分代謝や消化吸収をあげ食欲増進に役立つ食材も効果的です。

## 給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

17 (月) ミルメーク、ひじきいため、ごはん、さつま汁

18 (火) 味付けのり、黄もも缶、納豆みそ、豆腐チャンプル

19 (水) ドライカレー、春雨スープ

20 (木) ゴーヤーチャンプルー、シカドウチ

21 (金) いももち、マーボパイヤ

24 (月) ヨーグルト和え、ハヤシライス、もちぎごはん

25 (火) 炊き込みごはん、五目釜めし

26 (水) ココア揚げパン、パンキンスープ

27 (木) もずく丼、みそ汁

28 (金) 冷凍みかん、いわししょうが煮、肉じゃが

31 (月) きびなご南蛮ソースかけ、八宝菜

11 (火)	シークワサー、ジュレ和え、夏野菜カレー	12 (水)	納豆、きんぴらごぼう、魚ソーメン汁	13 (木)	焼肉どん(具)、ヘチマのみそ汁	14 (金)	チョコプリン、シブインプシー、アーサ汁、カリカリ梅ごはん		
赤	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	赤	牛乳、魚ソーめん、豚肉、ちきあぎ、納豆、もずく	赤	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	赤	牛乳、白かまぼこ、アーサ、豆腐、豚肉、ポークソーセージ、みそ、寒天、昆布エキス		
黄	こめ、無あっぺん麦、小麦粉、マーガリン、シークワサー、生クリーム、じゃがいも、カクテルゼリー、大豆油	黄	こめ、大豆油、ごま油、三温糖、ごま	黄	こめ、三温糖、大豆油、てんぷん	黄	こめ、大豆油、三温糖、ココアパウダー、ショートニング		
緑	にんじん、玉ねぎ、にがうり、へちま、とうがん、かぼちゃ、黄もも、みかん、パイン、にんにく	緑	ごぼう、干しいたけ、にんじん、ねぎ、こんにゃく	緑	にんじん、ごまつな、こんにゃく、ごぼう、玉ねぎ、しょうが、にんにく、へちま、えのき、長ネギ	緑	だいごん、にんじん、とうがん、ごまつな、うめ赤しそ		
17 (月)	ミルメーク、ひじきいため、ごはん、さつま汁	18 (火)	味付けのり、黄もも缶、納豆みそ、豆腐チャンプル	19 (水)	ドライカレー、春雨スープ	20 (木)	ゴーヤーチャンプルー、シカドウチ	21 (金)	いももち、マーボパイヤ
赤	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、ベーコン、ひじき、ちきあぎ、大豆、薄揚げ、みそ、油揚げ	赤	牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ちきあぎ、豆腐、ツナ、みそ、納豆、焼きのり、糸けずり、ベーコン	赤	牛乳、鶏肉、豚肉、高野豆腐、大豆	赤	牛乳、白かまぼこ、卵、ポークソーセージ、ツナ、豆腐、もずく、豚肉	赤	牛乳、豆腐、豚肉、鶏レバー、みそ
黄	こめ、里芋、大豆油、三温糖、ミルメーク	黄	こめ、大豆油、三温糖	黄	こめ、大豆油、春雨、てんぷん	黄	こめ、大豆油、砂糖	黄	こめ、大豆油、三温糖、てんぷん、じゃがいも、ごま油
緑	にんじん、大根、長ねぎ、こんにゃく、ごぼう	緑	にんじん、キャベツ、きくらげ、もやし、からし菜、にんにく、にら、黄もも	緑	にんじん、ごぼう、マッシュルーム、グリーンピース、りんご、ビーツ、にんにく、生しいたけ、パクチョイ、長ねぎ	緑	にんじん、にがうり、こんにゃく、しょうが、青菜、干しいたけ、シークワサー果汁、とうがん	緑	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、パイヤ、しょうが、ニラ
24 (月)	ヨーグルト和え、ハヤシライス、もちぎごはん	25 (火)	炊き込みごはん、五目釜めし	26 (水)	ココア揚げパン、パンキンスープ	27 (木)	もずく丼、みそ汁	28 (金)	冷凍みかん、いわししょうが煮、肉じゃが
赤	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、黒豆、ヨーグルト	赤	牛乳、鶏肉、ちくわ、豚肉、油あげ、昆布、サワラ	赤	牛乳、ベーコン、ウインナー、鶏肉、きな粉、脱脂粉乳	赤	牛乳、もずく、豚肉、みそ、とうふ	赤	牛乳、豚肉、いわし、薄揚げ
黄	こめ、マーガリン、小麦粉、生クリーム、カクテルゼリー、じゃがいも、大豆油、もちぎ	黄	こめ、サラダ油、三温糖、小麦粉、てんぷん、押麦	黄	ココアパン、ミルメーク、三温糖、マーガリン、レーズンクリーム、大豆油、小麦粉	黄	こめ、大豆油、三温糖、てんぷん	黄	こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖
緑	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、トマト、パイン、黄もも、青豆、みかん、ナタデココ、にんにく、マッシュルーム	緑	にんじん、干しいたけ、ねぎ、とうがん、パクチョイ、ホクろげ、シークワサー果汁、たけのこ、ごぼう、こんにゃく、しょうが、油揚げ	緑	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、プロッコリー、カリフラワー、スイートコーン、しめじ	緑	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、ピーマン、とうがん、しょうが、えのき、長ねぎ、チンゲン菜	緑	にんじん、たまねぎ、青まめ、しょうが、糸こんにゃく、みかん、にんにく

### 夏休み 家族のためにごはんをつくってみよう!

- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんを作るのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて、こんだてを立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番など考えて、段取りよく進むようにする

### 15分でできる簡単夏ごはん

#### ニラたまごミンタシヤ

材料(1人分)  
そうめん:1束、卵:1個、にら:2株、もやし:1/3袋、ハム:3枚、のり(刻んだもの):適量、ごま油:適量、しお:こしょう:少々

つくりかた  
①にらはぎく切り、ハムは千切りにしておく。  
②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほくしておく。  
③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほくした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。  
④③に入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。

#### カルシウムたっぷり! 豆腐カレー

材料(1人分)  
ごはん:適量、もめん豆腐:1/3丁、合いびき肉:30g、たまねぎ:1/4個、なす:1/2個、とけるタイプのチーズ:適量、カレールー:1かけ、サラダ油:適量

つくりかた  
①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。  
②なすを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150ml加える。  
③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールーを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。