

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
22木	牛乳 ごはん 塩豚汁 おにぎりつくね ココロサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり えだまめ ホールコーン	金芽米 突こんにやく さとう でんぱん	ノンオイル マヨネーズ 油	エネルギー 779 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.3 g
23金	牛乳 ごはん ワカメスープ カラフルタコライス フルーツ白玉	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 黄パプリカ ピーマン トマト水煮	はくさい 長ねぎ にんにく たまねぎ パイン缶 白桃缶 みかん缶	金芽米 さとう 白玉団子	ごま油	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g
26月	牛乳 わかめごはん 具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 切昆布の煮物	厚揚げ みそ サケ 鶏肉 油揚げ 青大豆アツドリ	牛乳 わかめ 刻みこんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ なす	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 791 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.4 g
27火	牛乳 ごはん ポークカレー 白身魚フライ 福神漬あえ	豚肉 ホキ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 白いりごま	エネルギー 899 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.5 g
郷土料理にはこのマークがつきます		この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます		かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます		具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます		



8月 月目標「食生活の見直しをしよう」



## 食生活で夏バテを予防しよう！



夏休み中はどのように過ごしていますか？暑い日が続くと、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりして、「夏バテ」になりやすくなります。「夏バテ」は食事や生活から予防できるので、次のポイントができているかチェックしましょう。

### 夏バテ予防のポイント



#### □ 温かい物も食べる

冷たい料理や飲み物ばかりだと胃腸が弱ってしまうので、温かい料理や常温の飲み物も取り入れましょう。



#### □ バランスよく3食食べる

夏休みでも朝ごはんをしっかり食べましょう。また麺類はのどごしがよく食べやすいですが、麺だけでなくたんぱく質や野菜なども一緒に食べるようにしましょう。



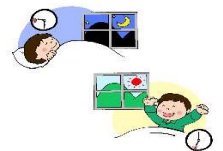
#### □ こまめな水分補給

のどが渴いたと感じる前に水分をとるようにしましょう。1~2時間おきに、コップ一杯程度が目安です。



#### □ 早寝早起き

早寝早起きを心がけて睡眠時間を確保しましょう。学校に行く時と同じような生活リズムで過ごしましょう。



### 夏バテ予防に効果的な食べ物



うなぎ



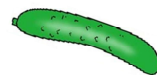
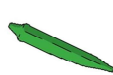
豚肉



枝豆



梅干し



夏野菜

これらの食品を上手に取り入れて、夏バテを防ぎましょう！

疲労回復に効果的なビタミンB群が豊富です。

疲労回復に効果的なクエン酸が豊富です。

汗で排出されてしまうカリウムなど、夏場にとりたい水分が多くふくまれています。



(Aコース)

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜 ・主食の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
28水	牛乳 切込み丸パン 玉ねぎと大豆のスープ ハンバーグトマトソース サラスパマヨサラダ	ソルダ <sup>®</sup> パ <sup>®</sup> コン 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト水煮	オオワケ <sup>®</sup> たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	切込まるパン じゃが芋 さとう スパゲッティ 白いんげん	オリーブ油 ノエッグ <sup>®</sup> マヨネーズ	エネルギー 860 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 4.4 g
29木	牛乳 ごはん かきたま汁 春巻き(2個) のり酢あえ ラ・フランスゼリー	豆腐 細切かぼ <sup>®</sup> コ 卵 豚肉	牛乳 角ぎざみのり ひじき	にんじん 小松菜	えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし しょうが きゅうり キャベツ	金芽米 でんぷん さとう ラフランス <sup>®</sup> リー 春雨 小麦粉	油 ごま油	エネルギー 809 kcal たんぱく質 22 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g
30金	牛乳 ごはん 五目スープ えびしゅうまい(3個) 冷やし中華風サラダ	豚肉 豆腐 なると えび たら	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 でんぷん こんにやく <sup>®</sup> 麺 さとう パン粉 小麦粉	ごま油 白いりごま	エネルギー 744 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.4 g

郷土料理にはこのマークがつきます この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

やさしい 8月31日は「野菜の日」



みなさんは1日にどのくらい野菜を食べていますか？野菜には、ビタミンなどの栄養素の他、多くの水分が含まれています。まだまだ暑い日が続きますので、しっかり野菜を食べて栄養と水分を補給をしましょう。

野菜の水分の割合

きゅうり  約95%	トマト  約94%	なす  約93%	ピーマン  約93%
ズッキーニ  約95%	とうもろこし  約77%	オクラ  約90%	かぼちゃ  約76%

お手軽レシピ <きゅうりの中華あえ>  
材料(4人分)  
きゅうり…2本  
A 酢・しょうゆ・さとう…各小さじ2  
ごま油…小さじ1 塩…少々  
作り方  
①きゅうりを食べやすい大きさに切る。  
②①をAであえる。

給食がない日も牛乳を飲もう！牛乳には、成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質が多く含まれています。夏バテしない体づくりの手助けとなりますので、毎日飲むように心がけてください。

**クイズ** とうもろこしの実とおなじ数なのは？

①葉  
②根  
③ひげ(雌しべ)

とうもろこしは、一つの株に雄花と雌花があり、雌花の先にはひげ(雌しべ)がついています。雄花の花粉が雌しべにこぼれて授粉すると、雌しべの根元にそれぞれ実ができて大きくなります。そのため、実とひげの数は同じです。

③ひげ(雌しべ)

**クロックのルーツはフランス料理!?**

クロックは、フランス料理の「クロケット」が明治時代に伝わり、日本で発展した料理といわれています。フランスのクロケットは、牛乳とバター、小麦粉でつくるベシャメルソースを使っていて、日本でいうクリームクロックのようなものです。日本では、おもにつぶしたじゃがいもが広く使われています。