



給食だより



【今月の目標】「食事の環境を整えよう」

高浜市立南中学校

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
1月	主食	ごはん					米		809
	汁物	ぎつねうどん汁	かまぼこ 油揚げ		人参 ねぎ	干し椎茸 大根 玉葱	砂糖		
	主菜	たこの唐揚げ	たこ				米粉 でん粉	油	
	副菜	キャベツの新香和え				キャベツ たくあん			
2火	主食	ごはん					米		860
	汁物	キムチと挽き肉のピリ辛みそ汁	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 白菜キムチ にんにく	じゃがいも	ごま油	
	主菜	鯖の銀紙焼き	鯖 米みそ				砂糖 米粉		
	副菜	ひじきサラダ	大豆	ひじき	人参	きゅうりとうもろこし		玉葱ドレッシング	
3水	主食	ごはん					米		824
	汁物	韓国風わかめスープ	牛肉	わかめ	人参 ねぎ	玉葱 もやし えのきたけ にんにくしょうが		ごま油	
	主菜	ヤンニョムチキン(2)	鶏肉				でん粉 砂糖	油 ごま	
	副菜	ゴーヤと角麩のチャンプルー	卵 まぐろの油揚げ かつお節 米みそ		人参	ゴーヤ 玉葱	角麩 砂糖	マヨドレッシング	
4木	主食	ツイストパン					ツイストパン		782
	汁物	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉葱 セロリー	じゃがいも シェルマカロニ		
	主菜	パンブキンアンサンブルエッグ	卵 鶏肉		南瓜		でん粉 砂糖	油	
	副菜	もやしとコーンのサラダ			人参	もやし とうもろこし		サウザンドドレッシング	
5金	主食	わかめごはん		わかめ			米		831
	汁物	七夕のすまし汁	かまぼこ		人参 三つ葉	玉葱 干し椎茸	春雨		
	主菜	星のハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉葱 にんにくしょうが	砂糖 じゃがいも でん粉	油	
	副菜	夜空の満天星サラダ		ひじき		きゅうり とうもろこし	砂糖	コーンクリームドレッシング	
8月	主食	ごはん					米		710
	汁物	冬瓜とニラのスープ	鶏肉		人参 ニラ	冬瓜 玉葱 干し椎茸 しょうが		ごま油	
	主菜	豚肉の生姜焼き	豚肉		ピーマン 人参	しょうが 玉葱 きくらげ	砂糖 でん粉		
	副菜	ゆでとうもろこし				とうもろこし			
9火	主食	麦ごはん					押し麦 米		871
	炒め物	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		人参 ねぎ	玉葱 たけのこ きくらげ にんにくしょうが			
	主菜	揚げしゅうまい(3)	豚肉 鶏肉 大豆 たら			玉葱	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	
	副菜	もやしときゅうりの辛子和え			人参	きゅうり もやし	砂糖		
10水	主食	ごはん					米		749
	汁物	南瓜のみそ汁	生揚げ 米みそ		南瓜	キャベツ 玉葱 とうもろこし		ごま油	
	主菜	ごぼう入りつくね(3)	鶏肉 豚肉 大豆			玉葱 ごぼう しょうが	でん粉 砂糖	油	
	副菜	海藻サラダ		海藻	人参	もやし きゅうり とうもろこし		ハンパングードレッシング	
11木	主食	ミルクロールパン					ミルクロールパン		831
	炒め物	たっぷり野菜のナポリタン	ベーコン		人参 ピーマン パプリカ トマト	玉葱 にんにく	ペンネ 砂糖	オリーブ油	
	主菜	あじフリッター(2)	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	
	副菜	蓮根とキャベツの和風サラダ			人参	キャベツ 蓮根 とうもろこし	砂糖	ごま 和風クリームドレッシング	
12金	主食	ごはん					米		777
	煮物	塩ちゃんこ	豚肉 油揚げ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし にんにく えのきたけ 干し椎茸	マロニー		
	主菜	鯖の八丁みそ煮	鯖 八丁みそ		ねぎ		砂糖		
	副菜	切り干しのサラダ	油揚げ 米みそ		人参 ピーマン	切り干し大根	砂糖	ごま	
16火	主食	ごはん					米		871
	煮物	夏野菜カレー	鶏肉		人参 南瓜 トマト	玉葱 なす スズキーニ にんにく		油 カレールウ	
	主菜	ヒレカツ	豚肉				パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油	
	副菜	福神漬け				福神漬け			
17水	主食	ごはん					米		865
	汁物	オクラと根菜のみそ汁	生揚げ 豆みそ	わかめ	人参 オクラ	大根 ごぼう 蓮根	じゃがいも		
	主菜	手羽先風唐揚げ(2)	鶏肉			にんにく しょうが レモン果汁	でん粉 砂糖	油	
	副菜	春雨の中華和え			人参	きゅうり もやし 玉葱 しょうが	春雨 砂糖	ごま油	
18木	主食	冷やし中華麺					冷やし中華麺		914
	汁物	野菜入り冷やし坦々麺スープ	米みそ 豆みそ		人参	もやし キャベツ きゅうり りんご	砂糖	ねりごま 小麦粉	
	主菜	夏野菜の三色肉そぼろ	豚肉 牛肉		ニラ	とうもろこし しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	
	副菜	枝豆コロッケ	大豆			枝豆 玉葱	じゃがいも 砂糖 小麦粉 米粉	油	

夏ばてに注意!!

夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることを言います。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。

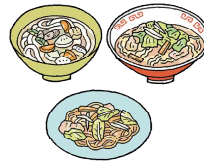


気をつけたい夏の生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事を抜いたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



めん料理は具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスが整うようにしましょう。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる?

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



水分補給で熱中症予防

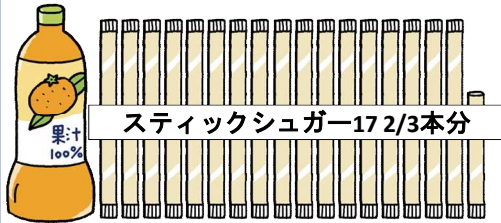
水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



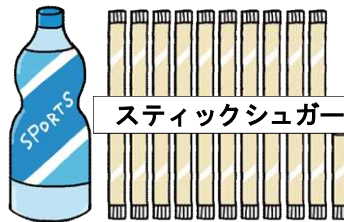
チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL / 砂糖相当量約53g

スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



スティックシュガー172/3本分



スティックシュガー10 1/3本分

※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュースやスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分の摂り過ぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



旨味たっぷりのトマト

トマトのうまみ成分は、昆布と同じグルタミン酸という旨味成分です。トマトの美味しさはグルタミン酸とトマト特有の酸味と甘味によるものです。また、トマトはリコピンが多く、強い抗酸化作用があります。



ネバネバ野菜

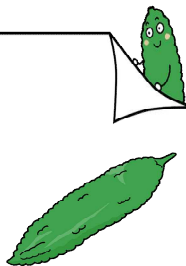
モロヘイヤ



モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、お浸しや和え物、汁物、炒め物などで食べられています。

ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。さらにかつお節やかつおの出汁を使用すると苦みが和らぎ食べやすくなります。



食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義に過ごしてください。

