



こんだてのおしらせ

令和3年度8月分(小学校)

藤崎町学校給食センター

日にち	こんだて		主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
23 月		牛乳 たまごやき きりぼしだいこんのいために ミニトマト(2こ) キャベツのみそ汁	ごはん こんにゃく 米油、さとう	牛乳 わかめ、たまご さつまあげ、油あげ	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、キャベツ たまねぎ、ねぎ、ミニトマト	たまごやきは青森県産のたまごです。たまごには記憶力を高めるはたらきがあります。	565 kcal 19.5 g
24 火		牛乳 ひやしラーメン ぎょうざ(2こ) ナムルサラダ バナナ	ちゅうかめん ごま ドレッシング	牛乳 のり ぎょうざ(ぶた肉)	メンマ、葉ねぎ もやし、ほうれんそう にんじん、バナナ	夏休みが終わり、生活リズムがくずれて、食欲がなくなっていますか? カレーを食べて元気をとりもどしましょう。	625 kcal 23.6 g
25 水		牛乳 なつやさいカレー フラワーサラダ レモンゼリー	ごはん、バター オリーブ油 ドレッシング、ゼリー	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす たまねぎ、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし		671 kcal 21.8 g
26 木		牛乳 あじフライ コールスローサラダ どうふのみそ汁 ソース(こぶくろ)	ごはん 米油 ドレッシング	牛乳 あじ どうふ、わかめ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、たまねぎ えのきたけ	ふだんの食事でも、ソースや調味料のかけすぎに気をつけましょう。	629 kcal 24.3 g
27 金		牛乳 とり肉てりやき ひじきのいために オレンジ もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく 米油、さとう	牛乳 とり肉、油あげ ひじき、さつまあげ	にんじん、えだ豆 もやし、こまつな ねぎ、オレンジ	ぶた肉はごはんによく合う味つけになっています。ごはんと一緒に食べましょう。	585 kcal 25.7 g
30 月		牛乳 ぶた肉みやざき はるさめサラダ パイナップル(こぶくろ) はくさいのみそ汁	ごはん はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶた肉、たまご ハム、油あげ	きゅうり、はくさい にんじん、チンゲンサイ パイナップルシロップつけ	はるさめは緑豆という豆のてんぷんから作られています。	637 kcal 25.4 g
31 火		りんご ジュース いわしおろしに やさいサラダ チーズ みそかきたま汁	ごはん、てんぷん ごま、ドレッシング りんごジュース	いわし、たまご どうふ、チーズ	レタス、きゅうり、ブロッコリー とうもろこし、たまねぎ にら、だいこん	8月31日はやさいの日 	623 kcal 21.7 g

献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。

いよいよ夏休み! 元気に過ごすためのポイント



こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前にこまめに飲みましょう。ジュースではなく、むぎ茶や水がおすすめです。

栄養バランスを考えて食べよう

主食、主菜、副菜、汁ものをそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

あたたかいものをとろう

体を冷やしすぎると、食欲がなくなったり、疲れの原因になります。

しっかり寝ましょう

体力を回復させるには、寝ることが効果的です。夜ふかししないで、しっかり寝ましょう。

体を動かし、お風呂に入ろう

運動したり、お風呂に入ると、あせをかきやすくなり、体温を調節する力がつきます。

元気に夏をすごそう

家族で食事をするようにしましょう

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のどれかと一緒に食事をする児童生徒に比べ、心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしやすい傾向があるようです。



自分以外のどれかと一緒に食事することを「共食」といいます。食を通じたコミュニケーションが生まれ、食事の楽しさを感じたり、心の豊かさを育みます。多様化する時代ではありますが、家族で食事ができるように工夫してみてください。



調理済み食品も上手に利用しましょう

家族で食事をする時間を確保するために、市販の調理済み食品を上手に利用することも1つの方法です。ただ、市販のものは、脂質や塩分、糖分が高いものも多いので、気をつけて、上手に利用してみましょう。



●ちょっとひと工夫●

調理済みの煮物や炒め物に、レンジで加熱したカット野菜を混ぜれば、量が増えて少しうす味になります。ポテトサラダにカットレタスやきゅうりを加えて、野菜たっぷりポテトサラダもおすすめです。