



きゅうしょくだより



テーマ

夏の食事のポイント

夏は暑さによる疲れから消化の機能が低下して食欲もわかず、食べやすい麺のみで食事が終わってしまうことや、冷たいアイスやジュースが美味しく感じ、普段よりとる機会が多くなると思います。

このような食生活が日常的になると…
炭水化物が中心になり、栄養のバランスも崩れてしまうほか、糖分のとり過ぎになることも！
バランスが崩れた状態が続くと免疫力も落ちやすくなり、暑さに対抗できなくなってしまう。ポイントを押さえて、元気に夏を過ごしましょう！

～ 夏バテを予防する食事のポイント ～

★のどごしの良い物で食欲アップ！

ねばねばやつるつるとした食材をプラスしてみましょう。
例) オクラ、ながいも、なめこ、絹ごし豆腐



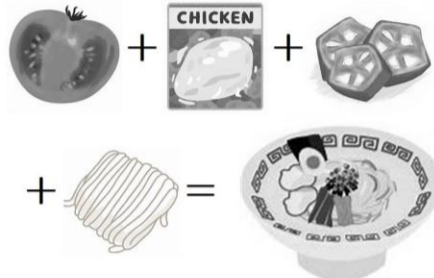
★味付けを工夫して食欲アップ！

香辛料やうまみの強い食材をプラスしてみましょう。
例) カレー粉、青のり、かつお節

★麺類は具を入れて栄養バランスを改善！

具を入れて炭水化物だけに偏らないよう意識しましょう。

- 例① そうめん(炭水化物) + サラダチキン(たんぱく質) + きゅうり(野菜)
- 例② うどん(炭水化物) + 豚肉(たんぱく質) + レタスやトマト(野菜)



～ 給食メニューのご紹介 ～

【夏野菜カレー】

～ 材料 ～

- 豚挽き肉 120g
- じゃがいも 2個
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1本
- 油 適量
- カレールウ 4皿分
- トマト缶 1/4
- ズッキーニ 1本
- なす 1本
- 油 多め



～ 作り方 ～

- ①じゃがいも、玉ねぎを1cm角、にんじんはみじん切りにします。
- ②鍋を熱して、油をひき、豚挽き肉、①の具を炒めま
- ③水を足して煮ます。
- ④野菜が柔らかくなったなら、トマト缶とカレールウを入れ、弱火で煮込みます。
- ⑤ズッキーニとなすは、5mm幅くらいの半分切りにし、多めの油で焼き色がつくまで両面焼きます。
- ⑥ごはんの上に④をかけ、焼いたズッキーニとなすをのせて、出来上がりです。

ポイント！

ズッキーニとなすは焼くと香ばしく、うまみがアップし、更に栄養価アップにもなります。

暑さが厳しい時期ですが、水分補給はきちんとできていますか？適度な水分補給を心がけましょう。お盆の時期を過ぎると急に涼しくなってきます。特に朝・晩は急に冷えたりしますので風邪をひきやすくなります。身体を冷やしすぎないように気をつけましょう。夏休みも終わり、秋がスタートします。給食も始まります。たくさん食べて体を動かしていきましょう。



管理栄養士 一色、川村

管理栄養士からの季節のおすすめ食材

見た目は、きゅうりのようですが「ペポカボチャ」に分類されるカボチャの仲間です。最近ではスーパーでもよく見かけるようになりましたね。

ズッキーニは太さが均一で表面にツヤのあるもので、大きくなりすぎてないものを選ぶと美味しいそうです。ズッキーニには「カリウム」「ビタミンC」「β-カロチン」などを含み、むくみを抑えたり、美肌、免疫力アップや代謝促進が期待できます。β-カロチンは脂溶性ビタミンのため、油で炒めると吸収率がアップします。色々な野菜と一緒に炒めて、食べて暑い夏を乗り切りましょう！

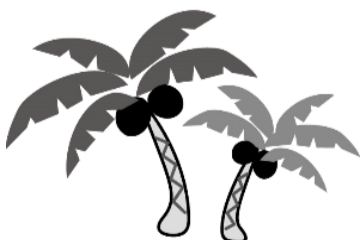
【ズッキーニ】



8月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	2日	3日	4日	5日	6日
	ごはん	塩ラーメン	ごはん	塩パン	ちらし寿司
	みそ汁	かぼちゃミルク煮	みそ汁	かぶのスープ	にゅうめん
	鶏肉の生姜焼き	パイ	たらの南部焼き	ほうれん草オムレツ	スイカ
	チンゲン菜のチーズおかか和え		小松菜の昆布和え	野菜のさっぱり和え	
	りんご		キウイ	バナナ	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ハッピーターン 一口ゼリー 牛乳	プリン 牛乳	チョイス 牛乳	とうもろこし 牛乳	マリービスケット 牛乳
きゅうしょく	9日	10日	11日	12日	13日
	<振替休日>	ふりかけごはん	ごはん	クロワッサン	ミートソースパグティ
		すまし汁	卵スープ	ポトフ	かぼちゃのサラダ
		いわしの煮付け	枝豆ホイコーロー	ほうれん草コーンソテー	オレンジ
		ピーマンとしらすの炒め物	もやしの和え物	ヨーグルト	お茶
		バナナ	りんご	バナナ	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	源氏パイ 牛乳	クラッカー ブルー 牛乳	焼き芋 カルピス	さつまいも 黒糖ミルク 牛乳	



8月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きょうしゅうく	16日	17日	18日	19日	20日
	ごはん 米	煮込みうどん うどん、豚肉、しいたけ 白菜、長ねぎ、にんじん	わかめごはん 米、わかめ	食パン イチゴジャム	ナムル丼 米、豚ひき肉、長ねぎ にんにく、ごま油、もやし ほうれん草、にんじん、ごま
	すまし汁 長ねぎ、わかめ、大根	チンゲン菜とソーセージの炒め物 チンゲン菜、魚肉ソーセージ にんじん	みそ汁 ほうれん草、えのきたけ 油揚げ	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、しいたけ、ポテト、 マカロニ、バター、脱脂粉乳、きな粉 小麦粉、牛乳、シチュールー、豆乳	中華スープ しいたけ、玉ねぎ
	五目卵焼き 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ひじき、長ねぎ、ごま油	パイ チンゲン菜、魚肉ソーセージ にんじん	豚肉の生姜焼き 豚肉、しょうが	ほうれん草のツナ和え ほうれん草、ツナ マヨネーズ	小松菜のチーズおかか和え 小松菜、チーズ、かつお節
	にんじんしりしり にんじん、コーン、ごま油 かつお節、ごま		白菜昆布和え 白菜、きゅうり、塩昆布	トマト	バナナ
	キウイ		バナナ	オレンジ	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	どら焼き 牛乳	バームクーヘン 牛乳	海苔巻きせんべい 一口ゼリー 牛乳	枝豆 ヨーグルト お茶	揚げ一番 牛乳
きょうしゅうく	23日	24日	25日 <お弁当の日>	26日	27日 <誕生会>
	ごはん 米	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン	豆パン	カレーライス 米、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、カレールウ ケチャップ
	みそ汁 小松菜、舞茸、油揚げ	すまし汁 えのきたけ、高野豆腐	みそ汁 なす、ぶなしめじ、油揚げ	コンソメスープ 鶏もも肉、ピーマン、にんじん	コールスローサラダ キャベツ、コーン、にんじん マヨネーズ、ヨーグルト
	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	たらのネギみそ焼き たら、長ねぎ しょうが、みそ	豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ、ぶなしめじ しいたけ、にんじん	鮭のムニエル 鮭、小麦粉、パセリ バター	アイス
	金平ごぼう ごぼう、にんじん、さつま揚げ	キャベツのマヨ和え キャベツ、にんじん、ハム マヨネーズ	白菜しらす和え 白菜、にんじん しらす干し	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ コーン	バナナ
	キウイ	バナナ	オレンジ	メロン	お茶
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	オールレーズン 牛乳	マリービスケット プルーン 牛乳	ウエハース 牛乳	とうもろこし 牛乳	ばかうけ 一口チーズ ヤクルト
きょうしゅうく	30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>栄養価 1 ヶ月平均</p> <p>エネルギー 553kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.8g カルシウム 285mg 鉄 2g 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p> </div>		
	ごはん 米	スパゲティナポリタン スパゲティ、ウィンナー たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、ケチャップ			
	みそ汁 木綿豆腐、わかめ	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、赤玉ねぎ 大豆、マヨネーズ			
	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん ケチャップ	パイ			
	ほうれん草の昆布和え ほうれん草、塩昆布 ごま	お茶			
	オレンジ				
もちもの	はし	はし・スプーン			
おやつ	ホットケーキ カルピス	ホットケーキミックス 牛乳、鶏卵	焼き芋 牛乳	さつまいも	

