



よていこんだてひょう

《2学期の目標 食品の働きと食事の意味を考えよう》

＜8月の目標 暑さに負けない食事をとろう 好き嫌いをしないで食べよう＞



日	主食	牛乳	おかず	あか 血や肉になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力の元になる	ひとくちメモ	栄養価	
23 (火)	セルフ バーガー		(ハバ-グ せんきゃべツ) レタスのスープ ミルメーク (コーヒ-味)	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ レタス こまつな	まるパン パンこ さとう あぶら	2学期始業式 自分でパンにはさみます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 32.5 g 23.4 g 3.3 g
24 (水)	ごはん		いなだのみそ漬け焼き ス-ッキーのごま風味漬け 豆腐のすまし汁	いなだ みそ しおこんぶ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり ス-ッキー たまねぎ しめじ	こめ おおむぎ ごまあぶら	イタリア料理や洋風の料理に使 うことが多いス-ッキーを和風 のおかずにします。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 28.1 g 21.9 g 1.9 g
25 (木)	ごはん		なつ まつかぜ 夏の松風焼き ツナ和え なすのみそ汁	とりにく みそ ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ あおじそ しょうが だいこん きゅうり にんじん なす えのきたけ こまつな	こめ おおむぎ さとう	なつ まつかぜ 夏の松風焼きは、おせち料理の ていばんまつかぜ なつ あお 定番の松風焼きに、夏らしく青 じそを入れました。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 29.6 g 21.7 g 2.3 g
26 (金)	なつやさい 夏野菜 カレー		ふくじんづ 福神漬けサラダ ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	なす ピーマン トマト かぼちゃ ス-ッキー にんじん たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ちい きしよくさい ひ 地域食材の日 じもと しょうがいつか 地元の食材を使います。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 22.5 g 22.4 g 3.0 g
29 (月)	あつあ 厚揚げの そばろ丼		しおまる す もの 塩丸いかの酢の物 カルピスゼリー	ぶたにく あつあげ しおまるいか わかめ カルピス かんてん ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しめじ にら きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しほまる 塩丸いかはゆでたいかを塩漬け れいぞうこ むかし にしたもので冷蔵庫のない昔が た きょうばよく ら食べられてきた郷土食です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 25.8 g 20.4 g 2.0 g
30 (火)	かき揚げ うどん		(うどん汁 野菜のかき揚げ) こまつな 小松菜のごま酢和え	とりにく なると ぎゅうにゅう	にんじん たまねひ えのきたけ ながねぎ こまつな もやし	うどん さつまいも こむぎこ あぶら ごま さとう	きゅうしほ やさい 給食室で野菜のかき揚げを手作 りします。うどんのにせていた だきます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 21.9 g 16.9 g 3.3 g
31 (水)	ごはん		とり 鶏の照り焼き キャベツのお浸し なつやさい 夏野菜のみそ汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ えのきたけ モロッコいんげん	こめ おおむぎ	なつ やさい 夏の野菜には夏の暑い時期に必 つようえいようそ 要な栄養素がたっぷり含まれて います。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 31.0 g 16.1 g 2.2 g

※献立は新型コロナウイルスの感染状況等、都合により変更させていただく場合があります。

※栄養価は、中学年(3. 4年生)の栄養表示です。

＜摂取基準値 エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~21g 食塩相当量2.0g未満＞



食育だより 8月



長い夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まります。
残暑が厳しい時期ですが、元気に2学期をスタートさ
せるために、生活リズムを整えましょう。まずは早寝早
起きをして、朝ごはんをきちんととります。そして1日3
回食事をとることで、1日のリズムが整いやすくなりま
す。

早起き
早寝

生活リズムを
ととのえよう!



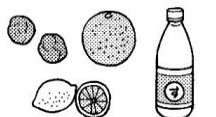
生活リズムをととのえるためには、早起き
をして、朝の光を十分に浴びることが大切で
す。また、規則正しく食事をとり、昼間にしっ
かり活動して、夜は部屋を暗くして早く寝る
ように心がけます。

夏におすすめの食材

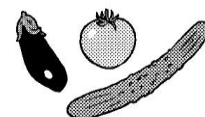
豚肉などに含まれるビ
タミンB1は、糖質が分解
してエネルギーにかわる
時に必要な栄養素です。



梅干しや酢などに含
まれるクエン酸や酢酸
は、疲労回復に欠かせ
ない成分です。酸味が
食欲をアップさせます。



トマトやきゅうり、
なすなどの夏野菜には、
筋肉の働きなどを正常
に保つカリウムが含ま
れます。



基本はバランスのよい食事を心がけよう

牛乳や乳製品を毎日とろう!

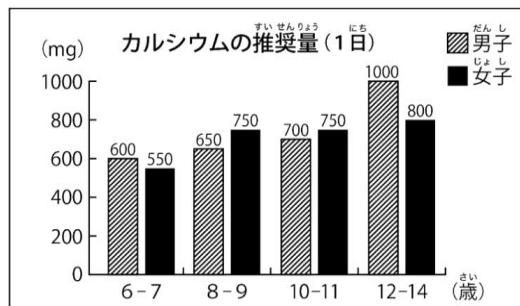
牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかり取るようにしましょう。



カルシウムが多く必要な10代



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつくれ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。