

# 給食だより

八雲町学校給食センター



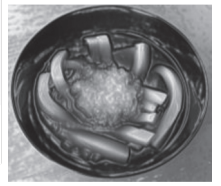
がつ 13 日にち ぼん  
8月13～16日はお盆



## いわてけん きょうどりょうり \*岩手県の郷土料理\*

### 《八杯汁》

豆腐、しいたけ、長ねぎをしょうゆ味の汁に入れ片栗粉でとろみをつける料理。古くから冠婚葬祭や法事の時の精進料理として食べられてきた。名前の由来は「一丁の豆腐で八杯分できるから」や「おいしくて八杯（たくさん）おかわりしてしまうから」とも言われている。



お盆はご先祖様の霊をおむかえするために、野菜や大豆、海藻などの食材を供えたり、お墓参りをしたり、お経をあげてもらい、ご先祖様に感謝の気持ちを表します。

### 【お盆の行事食】

精進料理…「精進」とは「修行」のことで、仏教の修行をする人が食べる料理を意味します。そのため、殺生につながる動物の肉や魚は食べません。



### 夏の旬の食べものは…

えだまめ オクラ キャベツ きゅうり  
とうもろこし トマト なす もも

です！みんなはなにが好き？

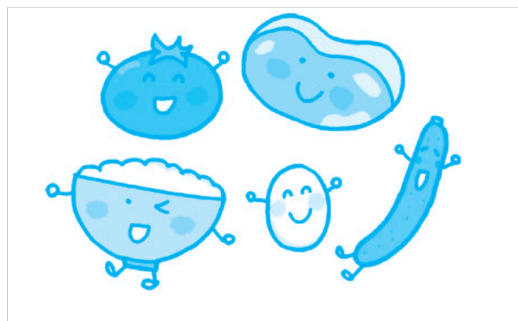
## 夏ばて予防のポイント

### こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

### バランスのよい食事！

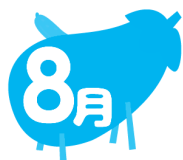


食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

### 冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のやや温かいものもとりましょう。



## 8月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
25 (金)	ごはん	牛乳	いもとわかめの味噌汁・味付け肉団子(各2個) ほうれん草の磯和え	ごはん・じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう・わかめ・ぶたにく とりにく・ちくわ・のり	ながねぎ・ほうれんそう
28 (月)	ごはん	牛乳	八杯汁・いわしの味噌煮・鶏肉塩炒め	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ いわし・とりにく	えのきたけ・ながねぎ・しょうが たまねぎ・だいこん・にんじん
29 (火)	ココアパン	〃	イタリアンスープ・牛肉入りコロッケ きのこサラダ	パン マカロニ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ハム	にんじん・レタス・パセリ・コーン・しめじ えのきたけ・キャベツ・きゅうり・レモン
30 (水)	米飯	〃	夏野菜カレー・大根と白菜のサラダ ぶどうゼリー	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・ふんにゅう・ツナ	なす・たまねぎ・トマト・かぼちゃ・ピーマン パセリ・だいこん・はくさい・ぶどう
31 (木)	げんりょうごはん	〃	中華風うどん・野菜春巻き・ミニトマト(各2個) 野菜ふりかけ	ごはん・うどん はるまきのかわ	ぎゅうにゅう・ちくわ・わかめ あぶらあげ	にんじん・こまつな・にんにく しょうが・ミニトマト

### こんだてせつめい

30日 カレーの中には八雲産の青ピーマンが入っているよ。探してみてね～！  
31日 ミニトマトは八雲でとれるものです。味わっていただきましょう！

### 8月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	693	22.5
中学校	822	25.5

予定回数 5回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。