

給食だより

八雲町学校給食センター

休みの日も牛乳を飲もう！



牛乳はカルシウム豊富です！
小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムがたくさん必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

朝の果物は最高

これは、果物にたくさん含まれるブドウ糖や果糖などの糖質が脳や体のエネルギー源となり、活発に活動をはじめられるからです。
朝食抜きが習慣になっている人はバナナやりんごなど1つでもよいので、果物を食べてみませんか？



知ってる？フルーツのルーツ



りんご
現在出回っている多くは西アジアのジョージアあたりが原産と言われています。



もも
中国原産で栽培の歴史は古く、日本には縄文時代に伝わったと言われています。



みかん（うんしゅうみかん）
中国から伝わったみかん類の中から、日本で偶然に案がなったものです。

ごはんを食べても太らないよ

ごはんはパンと違い、粒のまま食べるのでゆっくり消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上がるため、血糖量を下げるホルモンであるインスリンもゆっくりと分泌されます。

また、食べすぎをしなければ、肥満防止や糖尿病予防につながります。

ポイントは

- ①腹八分目
- ②ゆっくり食べる
- ③よく噛む！



ごはんは脂質も少なく、胃にもたれにくい食べ物です。また、ごはんの中にあるでんぷんがブドウ糖に変化して脳のエネルギーになるので、勉強の集中力アップにつながります！

その食べ物、どうしてきらいなの？

～原因を見つけよう～

- ・味がきらい
- ・においがきらい
- ・食感がきらい
- ・色がきらい
- ・いやな経験がある



味や食感などがきらいな場合は、今すぐ無理に食べなくても、知識を持ったり経験を積んだりして、大人になると食べられるようになることもあります。

また、調理の方法を変えるなどの工夫で、おいしいと感じることもあります。いやな体験があっても、きらいになった場合は、楽しい経験を通して好きな食べ物に変わることもありますので、長い時間をかけてきらいなものに向き合ってみましょう。

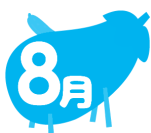
夏休み！家族のために作ってみませんか？～給食レシピのご紹介～ 梅じゃこサラダ（5人分）

■材料

- ・だいこん 1/4本（千切り）
- ・きゅうり 1本（千切り）
- ・ホールコーン 48g（缶詰でも冷凍でも）
- ・乾燥ちりめん 5g
- ・青じそドレッシング 19g（大さじ1と1/2杯）
- ・梅びしお 24g（大さじ1と1/3杯）

■作り方

- ①カットしただいこん、きゅうりとコーンはゆでて冷ます。
- ②①の粗熱が取れたら、乾燥ちりめん・ドレッシング・梅びしおを入れてよく混ぜたら完成！



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 働く力となる	赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える
22 (金)	ごはん	牛乳	大根とにんじんのみそしる・ぶた肉キムチいためマカロニサラダ	ごはん・マカロニマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	だいこん・にんじん・ながねぎ・はくさい・ピーマン・たまねぎ・にんにく・きゅうり
25 (月)	ごはん	牛乳	とりごぼうじる・いわしみにあつあげのために	ごはん	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげいわし・あつあげ・ぶたにく	ごぼう・えのきたけ・ながねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・しょうが
26 (火)	コッペパン	〃	ホワイトシチュー・ハンバーグケチャップソースかけフルーツゼリー和え	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・しろはなまめふんにゅう・ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ・パイナップル・もも・みかん・マスカット
27 (水)	ごはん	〃	キャベツのみそしる・ひじきごはんの具・ブロッコリーのツナマヨ和え	ごはん・ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ひじき・あぶらあげ・とりにく・ツナ	キャベツ・にんじん・ブロッコリー
28 (木)	げんりょうごはん	〃	きつねうどん・きたあかりコロケ・ミニトマト（2個）・のりつくだに	ごはん・うどん じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげのり	ぶなしめじ・たまねぎ・ミニトマト
29 (金)	野田生中学校3年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ⑨905 ⑨ 1086	たんぱく質(g) ②6.5 ③ 31.8	脂質(g) ④40.6 ④ 48.7
	ごはん	牛乳	夏野菜入りチキンカレー・ハムカツ・フレンチサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・とりにく・ふんにゅう・チーズ・ハム	野菜量(g) ④173 ④ 207 トマト・なす・たまねぎ・かぼちゃ・ピーマン・キャベツ・にんじん



こんだてせつめい

- 27日 「ひじきごはんのぐ」はごはんにまぜてたべね
28日 「ミニトマト」はくちをとじてよくかんでね
29日 カレーには、なつにのりやさいがたくさんはいっていますよ～！

8月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	678	25.5
中学校	824	30.6

予定回数 6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。