

令和5年8月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
25 金	肉そぼろ丼	こめ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ ごま油 きび糖 しょうゆ みりん ごま 大豆 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり	495	新学期が始まりました。生活リズムなどはくずれなかったでしょうか？まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて、体調を整えましょう。土日も学校がある時と同じ時間に起きて、同じ時間に寝るようにしましょう。
	じゃがいもみそ汁	削り節(だし) みそ 油あげ とうふ 大根 小松菜 じゃがいも	627	
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	832	
28 月	ごはん	こめ	484	今月のきゅうりは白浜と丸山でとれたものを使っています。きゅうりは、水分が多く、水分補給にぴったりの野菜です。食事をとることも水分補給のひとつです。そして熱中症にならないためにも、一日3回の食事をしっかりととりましょう。
	サバのみそ煮	サバのみそ煮	610	
	なっとう和え	納豆 にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり ほうれん草 のり だし ごま	829	
29 火	ごはん	こめ	511	今日は『かむ』ことを意識してほしい献立です。揚げ物も水分が少なくなるので、かみごたえが出ます。ごぼうもおなかを掃除する食物せんいが多く、かみかみ食材です。よくかむと脳を活性化し、歯などの病気を防ぎます。肥満も防ぐので、よくかむことを習慣にしたいですね。
	とり肉のからあげ煮	とり肉 こめ粉 かたくり粉 しょうが 塩こうじ 酒 しょうゆ レモン みりん きび糖	630	
	きんぴらごぼう	ごま ごま油 ごぼう ぶた肉 いんげん こんにゃく にんじん きび糖 しょうゆ だし	861	
30 水	ポークカレーライス	こめ ぶた肉 カレー粉 赤ワイン 玉ねぎ じゃがいも にんじん エリンギ トマトピューレ チャツネ にんにく しょうが ローリエ ルウ 油	498	梨は、今が旬で干葉果を代表する果物です。20500トンも干葉果で作られています。夏の日差しをたくさんあびたほうが甘くおいしくなるそうです。水分もたっぷりなので、夏バテで食欲がない時に食べると水分と糖質、ビタミンの補給になります。
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 にんじん ベーコン 小松菜 コーン キャベツ 塩 油 こしょう ワイン	637	
	梨(なし)	梨	851	
31 木	ごはん	こめ	479	今日は野菜の日です。831が野菜と読めることから定められました。野菜は体の調子を整えるビタミンが豊富に含まれています。おなかの掃除をしてくれるので、日本人に増えている大腸がんの予防にも役立つと言われています。残さず食べましょう。
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい	624	
	ピーマンの細切り炒め	ぶた肉 ごま油 酒 しょうが きくらげ 玉ねぎ だけのこ にんじん ピーマン かき油 しょうゆ かたくり粉	806	
	ちゅうかスープ	はくさい にんじん ニラ 長ねぎ 椎茸 えのき ぶた肉 こしょう ごま油 たらこ 酒 しょうゆ		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる。

おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみものというだけでなく、食事ととりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつと取り方を振り返るとともに、上手な取り方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる ★食べ過ぎない

3回の食事が食べられなくなるよう、時間を決めて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

おやつとのエネルギー量を見てみよう！

※脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリン 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 1個 (40g・スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal / 食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

おすすめのおやつ

- おにぎり
- ヨーグルト
- サンドイッチ
- 果物
- きな粉団子
- 小魚ナッツ
- 野菜スティック
- 焼きいも

線でつながろう！夏の食べ物の漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べ物のカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

ごたえ
西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

夏の旬の野菜を知ろう！

夏の旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

夏の旬の野菜

トマト、なす、ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニ、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ、モロヘイヤ、えだまめ、さやいんげん、みょうが、青じそ

きゅうり

シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は、夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により、1年を通して生産されるようになりました。一般的に「きゅうり」として売られているのは、とげの色が白い「白いきゅうり」で、果皮が薄く歯切れが良いのが特徴です。ほかに、とげの色が黒い「黒いきゅうり」や、太くて短いピクルス用の品種、いぼのない品種もあります。また、きゅうりには表面にブルームと呼ばれる白い粉が出る性質がありますが、栽培方法の工夫で、ブルームの出ない「ブルームレスきゅうり」が生み出され、現在はこちらが主流となっています。成分は95%以上が水分で、カリウムを多く含みます。手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜です。

おやつクイズ

Q1 おやつについて正しく書いてある方を○で囲みましょう。

① 毎日かならず(食べなくてはならない・食べなくてもよい)。
② 寝る前に食べるのは(体によい・体によくない)。
③ おにぎりや焼きいもなど、お菓子以外の物を(食べてもよい・食べてはいけない)。
④ スナック菓子の大きな袋を開けたら(残さず全部食べる・お皿に分けて量を決めて食べる)。

Q2 次のおやつには、どのぐらいのさとうが入っているでしょう？ さとう1本は5グラムです。線で結んでみましょう。

プリン 2.5本、チョコレート1まい、あめ2こ、アイスクリン 1本、缶ジュース1本

Q3 1日に食べるさとうの量は、だいたい20グラム(4本)までです。さとうをとりすぎるとどうなってしまうか、線を見ながら考えて書いてみましょう。

① ② ③ ④

ごたえ
Q1 ①食べなくてもよい ②体によくない ③食べてもよい ④お皿に分けて量を決めて食べる
※1日3箇の量がきちんと書かれるように、前後の量を決めて食べましょう。
Q2 プリン—2.5本、チョコレート1まい—1本、あめ2こ—1本、アイスクリン—4本、缶ジュース1本—7本
Q3 ①太る(肥満) ②虫歯になる ③つかれやすくなる ④味がなくなる ※さとうをとりすぎで、ビタミンB(3分糖)、シベリン、大腸菌、こまなどにふくまれるが原因になるともいわれています。④食事が食べられなくなる ※さとうを多くお菓子などを食べると、おなかがいっぱいになったように感じています。

ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関係する言葉になります。最初はヒントを見ながら考えてみましょう。

① ヒント① 青の高い順にならべよう！

② ヒント② 足のはやい順にならべよう！

③ ヒント③ 長〜い順にならべよう！

④ ヒント④ 小さい順にならべよう！

⑤ ヒント⑤ 大きい順にならべよう！

⑥ ならべかえクイズを作ってみよう！