



給食だより



【今月の目標】「食事の環境を整えよう」

高浜市立高浜中学校

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
主食:ごはん・パン・麺類(黄)		魚・肉・卵・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖		油脂・種実類
1月	主食	ごはん				米		
	汁物	ぎつね汁	かまぼこ 油揚げ		人参ねぎ	砂糖		
	主菜	たこの唐揚げ	たこ		干し椎茸 大根 玉葱	米粉 でん粉	油	815
	副菜	キャベツの新香和え			キャベツ たくあん			
2火	主食	ごはん		牛乳		米		
	汁物	キムチと挽き肉のピリ辛みそ汁	豚肉 生揚げ 米みそ		人参ねぎ	じゃがいも	ごま油	
	主菜	鯖の銀紙焼き	鯖 米みそ		玉葱 キャベツ 白菜キムチ にんにく	砂糖 米粉		841
	副菜	ひじきサラダ	大豆	ひじき	人参	きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ
3水	主食	ごはん				米		
	汁物	韓国風わかめスープ	牛肉	わかめ	人参ねぎ	玉葱 もやし えのきたけ にんにく しょうが		ごま油
	主菜	ヤンニョムチキン(2)	鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま
	副菜	ゴーヤと角麩のチャンプルー	卵 まぐろの油揚げ かつお節 米みそ		人参	ゴーヤ 玉葱	角麩 砂糖	マヨネーズ
4木	主食	ツイストパン				ツイストパン		
	汁物	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	じゃがいも シェルマカロニ		
	主菜	パンブキンアンサンブルエッグ	卵 鶏肉		南瓜	玉葱 セロリー	でん粉 砂糖	油
	副菜	もやしとコーンのサラダ			人参	もやし とうもろこし		サウザンドレッシング
5金	主食	わかめごはん		わかめ		米		
	汁物	七夕のすまし汁	かまぼこ		人参 三つ葉	春雨		
	主菜	星のハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉葱 にんにく しょうが	砂糖 じゃがいも でん粉	油
	副菜	夜空の満天星サラダ		ひじき		きゅうり とうもろこし	砂糖	ヨーグルトミートレッシング
8月	主食	ごはん				米		
	汁物	冬瓜とニラのスープ	鶏肉		人参 ニラ	冬瓜 玉葱 干し椎茸 しょうが		ごま油
	主菜	豚肉の生姜焼き	豚肉		ピーマン 人参	しょうが 玉葱 きくらげ	砂糖 でん粉	
	副菜	ゆでとうもろこし				とうもろこし		
9火	主食	麦ごはん				押し麦 米		
	炒め物	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		人参ねぎ	玉葱 たけのこ きくらげ にんにく しょうが		
	主菜	揚げしゅうまい(3)	豚肉 鶏肉 大豆 たら			玉葱	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油
	副菜	もやしときゅうりの辛子和え			人参	きゅうり もやし	砂糖	
10水	主食	ごはん				米		
	汁物	南瓜のみそ汁	生揚げ 米みそ		南瓜	キャベツ 玉葱 とうもろこし		ごま油
	主菜	ごぼう入りつくね(3)	鶏肉 豚肉 大豆			玉葱 ごぼう しょうが	でん粉 砂糖	油
	副菜	海藻サラダ		海藻	人参	もやし きゅうり とうもろこし		ハンパングードレッシング
11木	主食	ミルクロールパン				ミルクロールパン		
	炒め物	たっぷり野菜のナポリタン	ベーコン		人参 ピーマン パプリカ トマト	玉葱 にんにく	ペンネ 砂糖	オリーブ油
	主菜	あじフリッター(2)	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油
	副菜	蓮根とキャベツの和風サラダ			人参	キャベツ 蓮根 とうもろこし	砂糖	ごま 和風クリームドレッシング
12金	主食	ごはん				米		
	煮物	塩ちゃんこ	豚肉 油揚げ		人参ねぎ	玉葱 キャベツ もやし にんにく えのきたけ 干し椎茸	マロニー	
	主菜	鯖の八丁みそ煮	鯖 八丁みそ		ねぎ		砂糖	
	副菜	切り干しのサラダ	油揚げ 米みそ		人参 ピーマン	切り干し大根	砂糖	ごま
16火	主食	ごはん				米		
	煮物	夏野菜カレー	鶏肉		人参 南瓜 トマト	玉葱 なす ズッキーニ にんにく		油 カレールウ
	主菜	ヒレカツ	豚肉				パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油
	副菜	福神漬け				福神漬け		
17水	主食	ごはん				米		
	汁物	オクラと根菜のみそ汁	生揚げ 豆みそ	わかめ	人参 オクラ	大根 ごぼう 蓮根	じゃがいも	
	主菜	手羽先風唐揚げ(2)	鶏肉			にんにく しょうが レモン果汁	でん粉 砂糖	油
	副菜	春雨の中華和え			人参	きゅうり もやし 玉葱 しょうが	春雨 砂糖	ごま油
18木	主食	冷やし中華麺		牛乳		冷やし中華麺		
	汁物	野菜入り冷やし坦々麺スープ	米みそ 豆みそ		人参	もやし キャベツ きゅうり りんご	砂糖	ねりごま ごま油
	主菜	夏野菜の三色肉そぼろ	豚肉 牛肉		ニラ	とうもろこし しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油
	副菜	枝豆コロッケ	大豆			枝豆 玉葱	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油

夏ばてに注意!!

夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることを言います。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



気をつけたい夏の生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事を抜いたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



めん料理は具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスが整うようにしましょう。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる?

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



水分補給で熱中症予防

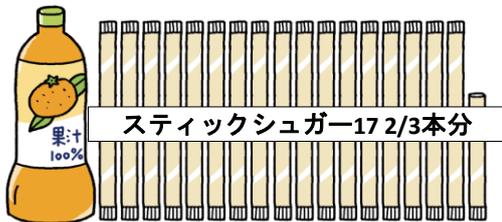
水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



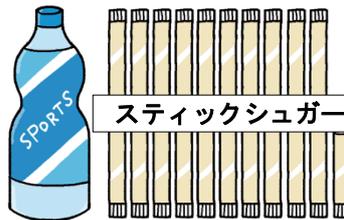
チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



スティックシュガー17 2/3本分



スティックシュガー10 1/3本分

※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュースやスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分の摂り過ぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



旨味たっぷりのトマト

トマトのうまみ成分は、昆布と同じグルタミン酸という旨味成分です。トマトの美味しさはグルタミン酸とトマト特有の酸味と甘味によるものです。また、トマトはリコピンが多く、強い抗酸化作用があります。



ネバネバ野菜

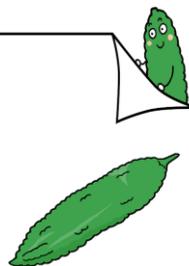
モロヘイヤ



モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、お浸しや和え物、汁物、炒め物などで食べられています。

ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。さらにかつお節やかつおの出汁を使用すると苦みが和らぎ食べやすくなります。



食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義に過ごしてください。

