

月			火			水			木			金		
<div style="text-align: center;"> <p>2学期の給食は、 小学校 9月2日(水)~ 幼稚園・中学校 9月30日(木)~ から始まりです</p> </div>														
			1			2			3					
			エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質			
			844 kcal	31.1 g	21.0 g	805 kcal	30.6 g	21.3 g	850 kcal	29.2 g	32.1 g			
			ごはん 牛乳 酢豚 ビリカラきゅうり ヨーグルト オレンジ			ごはん 牛乳 豆腐のまご揚げ きんぴらごぼう アセロラゼリー じゃがいもどわかめのみそ汁			コッペパン ブルーベリージャム いかのアーモンド揚げ 牛乳 豆とひじきのごまマヨ和え レタスと卵のスープ					
6			7			8			9			10		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
751 kcal	29.2 g	20.9 g	787 kcal	31.8 g	29.5 g	803 kcal	29.1 g	26.9 g	833 kcal	36.8 g	24.3 g	846 kcal	27.7 g	21.3 g
ごはん 牛乳 しゃもの奉書揚げ じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 ふりかけ			コッペパン 牛乳 白身魚のオニオンマヨ焼き キャベツとアーモンドのサラダ トマトと豆のスープ			ごはん 牛乳 マーボーなす 三色ナムル 塩ゆで枝豆 冷凍みかん			冷やしそうめん ささみ・カボチャ・オクラの天ぷら えびの天ぷら セタデザート 牛乳			インディアンライス わかめサラダ すいか ジョアプレーン 牛乳		

夏休みの食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、「早寝早起き」の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。夏休みの食生活のポイントをご紹介します。2学期には、ひと回り大きくなった皆さんにお会いできるのを楽しみにしています！

主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

主食

主にエネルギーのもとになる食べ物

ごはん パン めん類

主菜

主に体をつくるものになる食べ物

肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるおかず

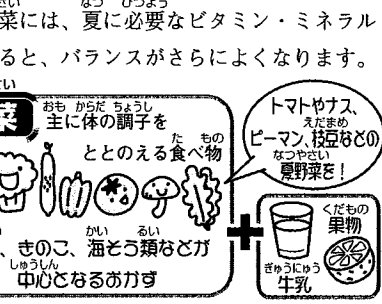
副菜

主に体の調子をととのえる食べ物

野菜、きのこ、海藻類などが中心となるおかず

トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を！

くだもの果物、牛乳



どうしていけないの？

ジュースの飲み過ぎ

甘くて口当たりがいいけれど...

血糖値上がる

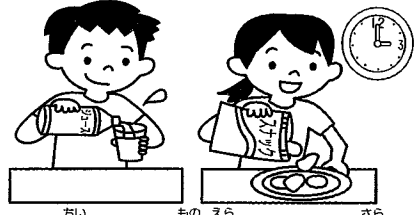
糖分をたくさん含むジュースなどを多量に飲むと、血糖値が急に上がります。するとすぐにのどが渇き、またすぐに飲んでしまうという悪循環に陥り、肥満などの原因になります。

おやつは時間と量を決めよう！

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。

こまめな水分補給を！

のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつの飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。



夏バテの原因になる

B12 ビタミンB12不足

糖分はビタミンB1によって体内でエネルギーに変えられます。水に溶けた糖分は吸収されやすく、ビタミンB1も多く消費されます。ビタミンB1不足は夏バテの原因になります。

スポーツドリンクは運動中や軽い脱水症状をおこしたときに効果的ですが、飲みすぎは糖分過多です。

月 火 水 木 金

おいしいきゅうりの選び方

イボが残っていて、チクチクする果肉が硬くしっかりしている両端が鋭い

曲がっていても味に違いはなし!

保存方法

ラップを袋に入れて野菜室へ。冷やし過ぎると傷みやすくなる。

長期保存の場合はスライスし、塩もみして、軽く絞る、お分けして冷凍。

冷蔵庫で自然解凍。(サラダには向き、酢の物などに)

おいしい食べ方

両端を苦味成分があるので端から1cmを切り落とす。

まな板に塩を敷き、きゅうりを手で押さえながら、コロコロと転がす。これにより色が鮮やかになり、清涼感を抑えられる。

サラダ 酢の物 ピクルス もろひきょう 炒め物 煮物(だし汁+しょうゆ)

1	ごはん(S)	きゅうりにゅう	2	ごはん(S)	きゅうりにゅう	3	コッペパン	きゅうりにゅう	
豚もも肉肉	58.5 赤	さつまいも	豆腐のまよご揚げ	41.0 赤	きんぴらごぼう	いかのアーモンド揚げ	30.0 赤	レタスと卵のスープ	32.5 緑
玉葱	39.0 緑	白ごま	鶏ひき肉	17.6 赤	にんじん	かいかい	30.0 赤	鶏卵	13.0 赤
にんじん	25.0 緑	濃口しょうゆ	むぎきり	11.7 赤	突きこんにやく	濃口しょうゆ	2.0	にんじん	3.9 緑
たけのこ水煮	13.0 緑	砂糖	にんじん	9.4 緑	濃口しょうゆ	土しうが	0.6 緑	パセリ	1.3 緑
ピーマン	6.5 緑	ごま油	香ねぎ	8.2 緑	みりん	アーモンドライス	8.0 赤	にんにく	0.3 緑
干ししいたけ	1.0 緑	豆板醤	玉葱	5.9 赤	砂糖	小麦粉	5.0 黄	とんかつ	13.0 赤
土しうが	0.8 緑	自然塩	鶏卵	5.9 赤	ごま油	コーンスターチ	2.5 黄	濃口しょうゆ	4.6 赤
てんぷん	9.1 黄		濃口しょうゆ	0.6 緑	白ごま	ペーキングパウダー	0.2	自然塩	0.8 赤
濃口しょうゆ	10.4		みりん	3.5		米白飯油	5.0 黄	しょうゆ	0.1 赤
米白飯油	3.9 黄		砂糖	0.5 黄				てんぷん	1.3 赤
砂糖	2.6 黄		自然塩	0.1				オリーブ油	0.7 黄
トマトケチャップ	2.6								
酒	2.6								
米酢	2.0								
ごま油	0.7 黄								
自然塩	0.3								

6	ごはん(S)	きゅうりにゅう	7	コッペパン	きゅうりにゅう	8	ごはん(S)	きゅうりにゅう	9	きゅうりにゅう	10	きゅうりにゅう	
ふりかけ	1個 赤	豆腐	26.0 赤	自身魚のオニオン焼き	トマトと豆のスープ	マーボーナス	三色ナムル	冷やしほうとう	ささみの天ぷら	インディアンライス	わかめサラダ		
じゃが芋の素揚げ	40.0 赤	糸かまぼこ	6.5 赤	ほし	58.5 赤	ナス	11.7 緑	素揚げ	58.5 黄	米	97.5 黄	きゅうり	45.5 緑
ワンタンの皮	10.0 黄	えのきたけ	6.5 赤	じゃがいも	40.0 黄	豚ひき肉	32.5 赤	きゅうり	26.0 緑	牛ひき肉	26.0 赤	れんこん	13.0 緑
小麦粉	0.5 黄	けりしゆ	3.9 緑	玉葱	40.0 緑	白ねぎ	10.4 緑	干しわかめ	1.3 緑	玉葱	39.0 緑	にんじん	3.9 緑
米白飯油	4.0 黄	みづば	3.9 緑	パセリ	1.0 緑	焼豚	13.0 赤	鶏糸卵	19.5 赤	オクラ	10.0 緑	にんじん	26.0 緑
		卵	0.7 緑	マヨネーズ	10.0 黄	にんじん	1.3 緑	にんじん	9.1 緑	酒	2.0	マッシュルーム	13.0 緑
		刻み昆布	3.9 緑	パン粉	1.0 黄	香ねぎ	0.4 緑	みりん	19.5 緑	自然塩	0.6	ホールコーン	13.0 緑
		淡口しょうゆ	5.2 黄	セロリ	1.0 黄	米白飯油	3.9 黄	濃口しょうゆ	1.5 黄	こしょう	0.1	さやいんげん	5.2 緑
		自然塩	0.4	オニオン	0.3 赤	濃口しょうゆ	4.6 黄	けんちん汁	3.9 黄	小麦粉	15.0 黄	土しうが	0.7 緑
		オリーブ	0.1 黄	パプリカ	0.1 緑	酒	2.6 赤	だし昆布	1.3 緑	ペーキングパウダー	0.4 黄	赤ワサビ	6.5 黄
		こしょう	2.6 黄	オリーブ油	0.1 黄	砂糖	2.6 黄	オリーブ	8.5 黄	米白飯油	8.5 黄	ウスターソース	6.5 黄
		米白飯油	0.5 黄	こしょう	0.1	砂糖	1.3 黄	水	58.5	自然塩	2.0	オリーブ	2.0 黄
						ごま油	0.7 黄			オリーブ	2.6 黄	カレー	1.3 赤
						豆板醤	0.3 緑			ナッツ	0.3 赤	ターメリック	0.3 赤
						パプリカ	0.3 緑			自然塩	0.3 赤		
						でんぷん	5.2 黄			こしょう	0.1 赤		
										小麦粉	6.0 黄		
										てんぷん	2.0 黄		
										ペーキングパウダー	0.1 黄		
										米白飯油	4.0 黄		

行楽シーズン!

お肉の食中毒に気を付けましょう。

もうすぐ夏休み。海や山へ出かけたり、キャンプなどでバーベキューを計画されているご家庭もあるでしょう。また、ご自宅や飲食店でお肉を焼きながら食べるときなど、食材の扱い方が間違っていたり、加熱不十分だったりして食中毒を起こすことがあります。お肉の食中毒は、重症化することもありますので、注意しましょう。

保管温度に注意!

速やかに冷蔵・冷凍庫へ

★食中毒菌の多くは低温で増えにくくなります。買い物の際には、お肉など生鮮食品は最後に買い、速やかに冷蔵・冷凍庫へ。(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持)

★屋外で使用する場合は、保冷剤やクーラーボックスなどを活用し、食材の温度が上がらないようにしましょう。

こまめに手洗い!

器具は清潔に!

★調理を始める前や食事の前の手洗いはもちろん、生肉を触ったときには必ず手を洗いましょう。

★生肉を切った後のまな板や包丁は、きれいに洗って消毒を。

お肉やレバーはしっかり加熱しましょう!

★家畜(牛・豚・鶏)やジビエ(イノシシ・鹿など)には、下記のような食中毒菌・ウイルスのほか、寄生虫が付着している可能性があります。

腸管出血性大腸菌/サルモネラ属菌/リステリア・モノサイトゲネス/E型肝炎ウイルス/カンピロバクター

※病原体によって異なりますが、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が現れます。重症化すると命に関わることもあり、抵抗力の弱い小児や高齢者、妊婦については、特に注意が必要です。

★食中毒菌やウイルス、寄生虫は加熱することにより死滅します。お肉やレバーは、中心部が白っぽくなるまでしっかりと火を通すことで、食中毒を防ぐことができます。

★箸やトングは、生肉を取り扱う専用のものを用意し、食べるための箸で生肉に触ることのないようにしましょう。

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。