

8月こんだて表



こん げつ しょうくいくもくひょう
今月の食育目標

やさい た
野菜を食べよう



- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 牛乳は毎日つきます。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食当番は、マスクも必要です。
- ☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに。

こんだて表、給食だよりは、ホームページにも掲載しております。



8月31日は「野菜の日」こんだてとして、

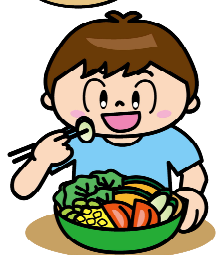
夏野菜であるトマトやなすを使った夏野菜

カレーを提供予定です。今が一番おいしい

旬の味を堪能してくださいね！



野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



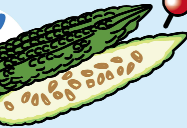
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

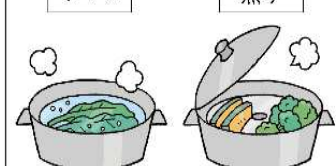
Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

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。

野菜を多く食べるコツ

ゆでる

蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

～9月1日～

「防災給食」を提供します

防災の日に合わせて、今年も給食センターに備蓄している非常食を使って給食を提供します。詳しくは、次号でお伝えします。

保護者の方へ

長期休暇にかかわらず、休み明けは忘れ物をするお子さんが多くみられます。給食当番はマスクもご持参いただくことになっております。チャック付きの袋などに、1週間分を入れておくのがおすすめです。始業式前に持ち物の確認をお願いいたします。

	月	火	水	木	金
こんだて名	生活リズムを大切に！ 学校が始まります。夏休み中、朝なかなか起きられなかった人は生活リズムを取り戻しましょう。	今月の月形産 ●お米（ななつばし） ・・・Aコープ ●まんまるトマトジュース ・・・Aコープ ●切り干し大根 ・・・サトニクラス	今月の平均栄養量 ○小学校(中学年)○ エネルギー：662kcal(650kcal) たんぱく質：25.4g (26.8g) 脂質：21.9g (18.1g) 塩分：2.3g (2.0未満) ○中学校○ エネルギー：840 kcal(830kcal) たんぱく質：31.0 g (34.2g) 脂質：25.5g (23.1g) 塩分：2.9g (2.5g未満) ※カッコ内は基準値です	21 ●ごはん ◆切り干し大根スープ ★鶏肉の香草焼き ▲コロコロサラダ	22 ●ごはん ◆ワタンスープ ★揚げぎょうざ ▲チンジャオロース
もりつけ方	早起き 早寝 朝ごはん				
体をつくる				牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ	牛乳、鶏肉、ぎょうざ、豚肉
体の調子をととのえる				切り干し大根、にんにく、人参、椎茸、パセリ、バジル、とうもろこし、枝豆、きゅうり	白菜、人参、長ねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく
エネルギー				米、オリーブ油、パン粉、マヨネーズ、ドレッシング 小) 662cal 中) 839kcal	米、ワタンスープ、油、三温糖、ごま油、でん粉 小) 676cal 中) 891kcal
こんだて名	25 ●ごはん ◆みそけんちん汁 ★肉団子 ▲キャベツのごまあえ	26 ●ごはん ◆クリームシチュー ★十勝大豆のコロッケ ▲小松菜とひじきのサラダ	27 ●ごはん ◆白菜のスープ ★たらのトマトソース焼き ▲ほうれん草のソテー	28 ●ごはん ◆卵スープ ★春巻き ▲マーボーなす	29 ●麦ごはん ◆夏野菜カレー ♪ヨーグルト
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、鶏肉、みそ、肉団子	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、ひじき、ハム	牛乳、ベーコン、たら、ウインナー	牛乳、卵、ベーコン、豚肉	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ヨーグルト
体の調子をととのえる	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、えのきたけ、キャベツ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、小松菜、もやし、とうもろこし	白菜、長ねぎ、人参、にんにく、玉ねぎ、パセリ、バジル、ほうれん草、とうもろこし	人参、小松菜、えのきたけ、春巻き、ピーマン、なす、長ねぎ、たけのこ、干椎茸、にんにく、しょうが	玉ねぎ、人参、なす、トマト
エネルギー	米、ごま油、三温糖、ごま 小) 600cal 中) 740cal	米、じゃがいも、小麦粉、バター、十勝大豆コロッケ、油、ごま、ドレッシング 小) 732cal 中) 896cal	米、小麦粉、油、バター、オリーブ油 小) 597cal 中) 772kcal	米、でん粉、油、三温糖 小) 628cal 中) 807cal	米、麦、じゃがいも、チャツネ、生クリーム 小) 737cal 中) 937cal