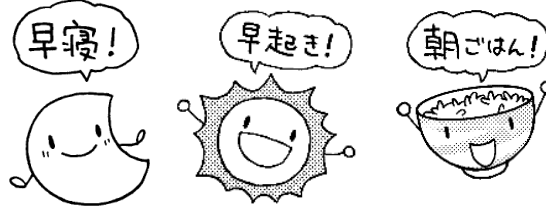


7がつこんだて



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん

●じるしは、卵が入っています。□で 囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

益田市
学校給食会

今月の給食のテーマ 「夏を元気に乗り切る食事をしよう！」

いよいよ暑い夏の到来です。暑い季節になると、食生活も乱れがちになります。食生活が乱れると、栄養不足になったり、体の調子が悪くなったりしやすくなるので、規則正しい生活を心がけましょう。夏を元気に乗り切る食事のポイントは、季節の食べ物です。下の花は、ある野菜の花です。何の野菜になるのでしょうか？

この花、なにかな？

①真っ赤な実がなるよ！
②中は黄色い実がなるよ！
③ひげをはやしているよ！
④黄色いお花です！
⑤むらさき色の花です！
⑥緑の実がなります！

益田の食育の日 & 保小中連携献立

14日(金)

- 牛乳
- ごはん
- いかじゃが
- 納豆あえ
- キャベツとベーコンのみそ汁

いかじゃがは旬でおいしい野菜をたっぷり使った煮物です。いかのうまみが効いています！

今月の保小中連携献立は、『いかじゃが』です！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 しんげんのうめあえ しろみぎかなのホイイルやき ごはん なめこじる	4 ちゅうか サラダ かぼちゃグラタン ごはん とうふとあおなのスープ	5 キャベツのごまあえ こうやどうふのあげに むぎごはん トマトたまスープ	6 わかめのすのもの イワシのしょうがに ふりかけごはん かぼちゃのみそしる	7 フルーツサラダ ほしのハンバーグ ごはん たなばたじる
エネルギー 小 585 kcal 中 722 kcal かていでおきないたいもの にゅうせいひん	エネルギー 小 640 kcal 中 791 kcal かていでおきないたいもの いもるい	エネルギー 小 660 kcal 中 811 kcal かていでおきないたいもの だいずせいひん	エネルギー 小 731 kcal 中 882 kcal かていでおきないたいもの くだもの	エネルギー 小 685 kcal 中 845 kcal かていでおきないたいもの いろのこいやさい
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし とうふ わかめ	赤 ぎゅうにゅう ペーコン チーズ とうふ	赤 ぎゅうにゅう こうやどうふ とうふ	赤 ぎゅうにゅう ちりめん しおこんぶ かつおぶし いわし わかめ かにかま みそ	赤 ぎゅうにゅう とうふ
緑 しめじ えのきたけ たまねぎ さやいんげん うめぼし こまつな にんじん なめこ	緑 きゅうり なす ほうれんそう にんじん たまねぎ かぼちゃ しょうが にんにく ほししいたけ	緑 たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ トマト こまつな	緑 しょうが きゅうり かぼちゃ たまねぎ ねぎ えのきたけ	緑 たまねぎ にんじん キヤベツ きゅうり あまなつみかん コーン オクラ
黄 こめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	黄 こめ マカロニ パター こめ ごまあぶら さとう	黄 こめ おおむぎ あぶら さとう かつたくりこ ごま	黄 こめ さとう ごま	黄 こめ パンこ さとう あぶら そうめん ゼリー
10 チヂミ ぶたキムチ ごはん なすのみそしる	11 こまつなのわさびあえ シラのトマトソース ごはん ちんげんさいスープ	12 やきギョーザ ●パンサンスー(小2、中3) むぎごはん ぐだくさんしょうがじる	13 わかめおにぎり チーズコロッケ(中のみ) ひやしちゅうか スイカ	14 なっとうあえ いかじゃが ごはん キャベツとベーコンのみそしる
エネルギー 小 667 kcal 中 829 kcal かていでおきないたいもの さかなりょうり	エネルギー 小 575 kcal 中 713 kcal かていでおきないたいもの にゅうせいひん	エネルギー 小 651 kcal 中 824 kcal かていでおきないたいもの かいそうるい	エネルギー 小 575 kcal 中 802 kcal かていでおきないたいもの きのこるい	エネルギー 小 623 kcal 中 766 kcal かていでおきないたいもの さかなりょうり
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう シラの のり	赤 ぎゅうにゅう ハム ぶたにく たら	赤 ぎゅうにゅう チーズ とりにく ハム	赤 ぎゅうにゅう いか ペーコン なっとう みそ のり
緑 しょうが にんじん もやし にがうり たまねぎ たら えのきたけ なす はくさいキムチ キャベツ	緑 にんにく トマト こまつな もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ わさびづけ	緑 キヤベツ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ こんにやく しょうが ごぼう	緑 にんじん もやし きゅうり こまつな スイカ	緑 にんじん こんにやく さやいんげん ほうれんそう キヤベツ たまねぎ ねぎ
黄 こめ かつたくりこ はくさいキムチ	黄 こめ さとう オリーブオイル あぶら	黄 こめ おおむぎ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かつたくりこ ぎょうざのかわ	黄 ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも わかめおにぎり(中のみ)	黄 こめ あぶら さとう ごま じゃがいも
17 海の日 夏を元気に過ごすポイント	18 れいとうみかん みとつこバーガー ゆかりあえ かぼちゃのポタージュ	19 ぶどう むぎごはん かいそうサラダ なつやさいカレー	20 なすのみそいため ごはん とうふのみそあんかけ えびしんじょのすましじる	夏野菜をたくさん食べよう
エネルギー 小 587 kcal 中 732 kcal かていでおきないたいもの だいずせいひん	エネルギー 小 659 kcal 中 828 kcal かていでおきないたいもの いろのこいやさい	エネルギー 小 631 kcal 中 776 kcal かていでおきないたいもの いもるい	エネルギー 小 631 kcal 中 776 kcal かていでおきないたいもの いもるい	上の花は、①トマト②かぼちゃ③とうもろこし④きゅうり⑤なす⑥ピーマンの花でした。
赤 ぎゅうにゅう とりにく ペーコン スキムミルク	赤 ゆず キヤベツ もやし ほうれんそう にんじん えだまめ しそ たまねぎ かぼちゃ エリンギ みかん	赤 ぎゅうにゅう いか たまご	赤 ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく えび たら とうふ	1日の砂糖の摂取量は、料理に使うものもあわせて20g以下が理想です！
緑	緑	緑	緑	おやつは第4の食事といわれています。内容も食事に近いものがおすすすめです。
黄	黄	黄	黄	献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。 美都学校給食共同調理場へは、市のホームページよりアクセスしてください。 http://www.city.masuda.lg.jp/ 市のホームページ「教育委員会美都分室」

夏の元気に過ごすポイント

ポイント1 朝ごはん

朝食を食べないと、体調を崩しやすくなり、熱中症にもかかりやすくなります。必ず**食べて登校**するようにしましょう。今、「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでももう1品増えるように努力してみよう。ゆで卵や牛乳やバナナなどを食べたりすれば、栄養価が飛躍的にアップします！

朝食おすすめ ランキング！

- みそ汁
- 納豆
- バナナ

みそ汁は、熱中症予防にぴったりです。具だくさんのみそ汁を飲んで、登校しよう！

ポイント2 水分補給

冷房が効いた部屋での飲み物は、**水や麦茶**で十分です。外遊びや運動の時には、始まる前や途中で**こまめに水分補給**をしましょう。その時は、たくさん汗をかくので、スポーツドリンクなどが必要な時もありますが、糖分がたくさん入っているので飲みすぎに注意しましょう。

ポイント3 おやつ

おやつをだらだら食べていると食事が食べられなくなり、夏バテの原因にもなります。間食は、時間と量を決めて、だらだら食べないようにしましょう。また、人気のお菓子は、脂肪分や塩分、糖分が多く入っていることが多いので、食べるものと、量に気を付けましょう。間食は、1日**200kcal**を目安にしましょう。

間食おすすめ ランキング！

- おにぎり
- 果物
- 乳製品

×おやつのだらだら食い×
食べすぎやむし歯にならないように、間食は時間を決めて食べましょう。

清涼飲料水の中の砂糖の量

炭酸飲料 約55g	スポーツ飲料 約34g	果実系飲料 約56g
-----------	-------------	------------

おやつは第4の食事といわれています。内容も食事に近いものがおすすすめです。

献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。 美都学校給食共同調理場へは、市のホームページよりアクセスしてください。 http://www.city.masuda.lg.jp/ 市のホームページ「教育委員会美都分室」