

令和6年度

# 8月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 火                                                | 水                                                         | 木                                         | 金                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| 26日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 27日                                              | 28日                                                       | 29日                                       | 30日                                  |
| 背割りコッペパン<br>白身魚のサクリフライ<br>焼きそば<br>海の野菜スープ<br>※フライや焼きそばを<br>お好みでパンに挟みます                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ごはん<br>照り焼きハンバーグ<br>スズキー二のごましょうゆあえ<br>豚バラと冬瓜のみそ汁 | 冷やし中華<br>(冷やし中華麺)<br>中華包子(小2個中3個)<br>ゆで枝豆<br>※包子は加へ皿に盛ります | ごはん<br>いわしの生姜煮<br>じゃがいものそぼろ煮<br>モロヘイヤのみそ汁 | なつやさい<br>夏野菜カレー<br>(麦ごはん)<br>フルーツポンチ |
| <div> <div> <p>今月の八郎湯産食材(予定)</p> <p>じゃがいも たまねぎ にんじん<br/>             スズキー二 かぼちゃ トマト<br/>             なす きゅうり ピーマン<br/>             えだまめ とうがん</p> </div> <div> <p>☆今月の平均栄養価☆<br/>             小学校</p> <p>エネルギー 641 kcal<br/>             たんぱく質 25.5 g<br/>             脂 質 19.5 g</p> </div> <div> <p>☆今月の平均栄養価☆<br/>             中学校</p> <p>エネルギー 803 kcal<br/>             たんぱく質 31.0 g<br/>             脂 質 22.7 g</p> </div> <div> <p>8月31日は<br/> <b>野菜の日</b></p> </div> </div> |                                                  |                                                           |                                           |                                      |

## 夏休み中も規則正しい生活を 早寝・早起き・朝ご飯

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



## 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。



## 休みの日も牛乳を飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

## 夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

## 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、栄養バランスがととのうようにしましょう。

夏ばてに 注意！

元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。

# 食育だより



令和6年度  
**8月号**

八郎潟町学校給食調理場

## 夏休み中も栄養バランスを考えた食事を

暑い夏がやってきました。夏休みはどのように過ごす予定でしょうか。

夏休みを楽しく過ごすためには、健康が大事ですね。規則正しい生活と栄養バランスの整った食事と体の調子を整えましょう。



## 夏バテ予防の食事 1～6群の食品を揃えよう！

多く含む栄養素から、食品を6つのグループに分けています。  
各グループから偏り無く選ぶと栄養バランスがよくなります。

夏は1群のたんぱく質や2群の無機質（カルシウム）が不足しがちです。

| 1群                                          | 2群                                                     | 3群                                                  | 4群                   | 5群                                     | 6群               |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------|------------------|
| <p>肉・魚・卵・豆<br/>豆製品など</p>                    | <p>牛乳・乳製品<br/>小魚・海藻など</p>                              | <p>色の濃い野菜</p>                                       | <p>その他の野菜<br/>果物</p> | <p>穀類・芋類<br/>砂糖・菓子類</p>                | <p>油類</p>        |
| <p><b>たんぱく質</b></p> <p>・血や筋肉、骨をつくるもとになる</p> | <p><b>無機質</b></p> <p>・骨や歯をつくるもとになる<br/>・体の各機能を調節する</p> | <p><b>カロテン</b></p> <p>・体の調子を整える<br/>・皮ふや粘膜を保護する</p> | <p><b>ビタミンC</b></p>  | <p><b>炭水化物</b></p> <p>・エネルギーのもとになる</p> | <p><b>脂質</b></p> |

## チェックしてみませんか わが家の食事

|    | 1群  | 2群  | 3群  | 4群  | 5群  | 6群  |       |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| あさ |     |     |     |     |     |     | 点／6点  |
| ひる |     |     |     |     |     |     | 点／6点  |
| ばん |     |     |     |     |     |     | 点／6点  |
| 計  | /3回 | /3回 | /3回 | /3回 | /3回 | /3回 | 点／18点 |



- ①食べた食品が1～6群のうち、どのグループがチェックしましょう！
- ②毎食6点満点で、1日の合計点を出してみましょう。
- ③登場回数の少ないグループがあれば、意識して食べましょう。

キミは何点？

