



# 8月分 献立表

R5. 7. 20  
青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

日	主食	牛乳 副菜 汁物(煮物) デザート	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
23 水	ナン ズッキーニのドライカレー	○ 枝豆サラダ 卵とトマトのスープ	牛乳、豚肉、かまぼこ、たまご	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ズッキーニ、さやいんげん、えだまめ、こまつな、きゅうり、だいこん、レモン、トマト、ねぎ	ナン、無塩バター、三温糖、米粉、ごま油、かたくり粉	541 kcal 29.1 g 22.7 g 2.5 g
24 木	コッペパン	○ いかとポテトのマヨネーズソース 海藻サラダ 切り干し大根のスープ	牛乳、いか、豆乳、わかめ、ベーコン	パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、赤パプリカ、とうもろこし、切干しだいこん、はくさい、きくらげ、こまつな	コッペパン、じゃがいも、かたくり粉、ひまわりサラダ油、マヨネーズ、上白糖、ごま油、米油	584 kcal 22.7 g 25.6 g 2.6 g
25 金	ご飯	○ 麻婆茄子 きゅうりのチーズみそ けんちん汁	牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ、チーズ、鶏肉、豆腐	なす、にんにく、しょうが、ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、かたくり粉、上白糖、さといも、こんにゃく	574 kcal 21.7 g 17.3 g 2.5 g
28 月	ご飯	○ 鮭の梅マヨネーズ焼き 磯香和え 辛み豆腐汁	牛乳、鮭、焼きのり、豚肉、豆腐、白みそ	うめ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ、にら、こまつな	米、強化米、マヨネーズ、緑豆はるさめ、ひまわりサラダ油	573 kcal 27.1 g 16.3 g 2.2 g
29 火	小松菜のペペロンチーノ	○ 鶏肉のレモン焼き 大根サラダ	ベーコン、あさり、牛乳、鶏肉、かつお	こまつな、玉葱、エリンギ、にんにく、パセリ、とうがらし、レモン、レモン、だいこん、きゅうり、にんじん	スパゲッティ、オリーブ油、はちみつ、ごま、ごま油	595 kcal 26.0 g 27.2 g 2.3 g
30 水	黒米ごはん	○ 切り干し大根の卵焼き キャベツのごまかけ レタスの味噌汁	牛乳、たまご、豚肉、青大豆、白みそ	切干しだいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、レタス、玉葱	米、黒米、強化米、ごま油、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま、上白糖、じゃがいも	587 kcal 23.3 g 17.0 g 2.2 g
31 木	じゃこのりチーズパン (主菜も兼ねる)	○ 水菜のナムル ラタトゥイユ 果物(デラウェア)	ちりめんじゃこ、焼きのり、チーズ、牛乳、ベーコン	にんにく、にんじん、玉葱、なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、もやし、水菜、ぶどう	厚切り食パン、マヨネーズ、オリーブ油、ごま油	595 kcal 22.9 g 25.4 g 2.9 g

## 8・9月 給食の目標から

8月と9月の給食の目標は「規則正しい食事をしよう」です。朝、昼、夕と、1日3食を だいたい同じくらいの時間に食べるようにすると良いですね。夏休み中は、ともすると不規則な生活になりがちなので、気をつけましょう。特に、朝ご飯はとても大事な食事です。抜くことがないよう、そしてできるだけバランス良く食べるよう、工夫していきましょう。

## お早寝 早起き 朝ごはん

～1日の生活リズムは朝ごはんから～



朝ごはんはなぜ大切なの？

朝ごはんを食べることで生活リズムがととのい、体調のよい毎日が出来ます。



朝ごはんをしっかり食べると、どんないいことがあるのかな？

朝ごはんをしっかり食べるためには



朝ごはんの栄養が脳や体にいきわたったり、脳や体がめざめます。



体調が上がり血の流れがよくなり脳や体が活発に活動します。



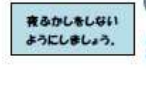
おなかも、めざめ、すっきり、うんちが出来ます。



早起きして、体を動かしましょう。

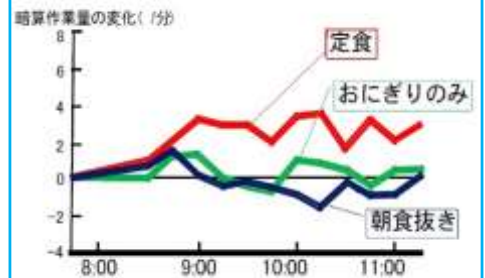


寝る前におかしなものを食べないようにしましょう。



寝るかしきりするようにしましょう。

図3 朝食と脳活動の関係



朝ご飯の、一食としてのバランスが整っているかどうか、その点にも意識を向けましょう。上のグラフでわかるように、定食(主食、主菜、副菜、汁物の組み合わせ)と、それ以外の食事の内容とでは、脳活動に差が出ていることがよくわかります。おにぎりのみ(又はパンだけ)だと、朝食抜きと させて変わりありません。

## 夏休み 食品衛生親子体験 のお知らせ

夏休みの期間中に、長野食肉衛生検査所の検査業務や衛生管理の現場を体験する「食品衛生親子体験」が開催されます。

内容は

- (1) 食肉衛生検査所の仕事の紹介と、施設内の見学
- (2) 検査室での検査業務体験(自分の手の細菌検査など)
- (3) 「フタさん命をありがとう(食肉ができるまでを紹介したDVD)」の鑑賞 他

とのことです。なお、応募資格は、小学4年生から中学3年生までの児童・生徒とその保護者と一緒に参加できる方 となっています。

開催日、募集期間などについては詳しくは、長野県公式ホームページをご覧ください。

## 「好き嫌い」について

近頃、お子さんの好き嫌いは本人の意思に任せて・・・と考える人が以前より多くなってきているようです。確かに無理強いはいできませんが、好き嫌いのない方が健康管理、仕事や学習、そして人間関係にも良いのです。

健康という点では、幅広く色々食べられた方が、体に取り入れる栄養素に偏りがなくて良いです。また、大人になってからは、子どもの時よりも色々な立場の人と食事をする機会が多くあります。食を楽しむためにも、好き嫌いは極力少ない方が、皆が雰囲気良くいただけます。→ 食育だよりに続く