

2025年 8月		給食だより		須田共同調理場 TEL 0256-52-6533	
月		火		水	
日		26		27	
予定など		中学校給食開始		小学校給食開始	
主 食		豆乳担々麺[中華めん]		ごはん	
汁 物		[豆乳担々麺スープ]		もずくのみそ汁	
主 菜		焼売(2個)		白身魚の南蛮づけ	
副 菜		小松菜とえのきの中華和え		塩昆布和え	
飲み物		牛乳		牛乳	
赤		牛乳 ぶた肉 みそ 豆乳		牛乳 もずく なると 油あげ	
黄		中華めん 油 さとう ごま油 ごま		ごはん じゃがいも かたくり粉	
緑		しょうが にんにく にんじん もやし		油 さとう ごま	
小		給食なし		玉ねぎ えのきたけ しょうが	
中		837 kcal / 35.8 g		中 581kcal / 25.6g	
木		28		29	
予定など		中学校給食開始		小学校給食開始	
主 食		黒糖コッペパン		ごはん	
汁 物		鶏肉と野菜のスープ		かぼちゃと鶏そぼろのみそ汁	
主 菜		ツナオムレツ		焼売	
副 菜		枝豆サラダ		ごま酢和え	
飲み物		牛乳 冷凍パイ		牛乳	
赤		牛乳 ベーコン とり肉 たまご		牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	
黄		パン 黒糖 じゃがいも さとう		ごはん 油 さとう ごま	
緑		マヨネーズ 油		かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	
小		にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆		えのきたけ しょうが にんにく	
中		小 595kcal / 24.8g		中 608kcal / 26.1g	
金		29		30	
予定など		中学校給食開始		小学校給食開始	
主 食		ごはん		ごはん	
汁 物		しょうが しょうゆ		しょうが しょうゆ	
主 菜		酒		酒	
副 菜		豆板醤		豆板醤	
飲み物		豆板醤		豆板醤	

今月の加茂産食材

・米



8月の予定

【須田小】

27日:給食開始

【須田中】

26日:給食開始



豚キムチ丼の具

【材料】4人分

玉ねぎ	1/2個
ニラ	1/3わ
しょうが	1かけ
豚肉	300g
白菜キムチ	50g
炒め油	適量
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
豆板醤	少々

【作り方】

- ①玉ねぎはくし切り、にらは2cmカットしておく。しょうがはおろしておく。
- ②鍋に油を熱し、おろししょうが、豚肉、玉ねぎの順に炒める。玉ねぎがしんなりしたら、白菜キムチを加え、混ぜ合わせる。
- ③味を見ながら調味料を加える。
- ④ごはんのにせていただきます！

つくってみよう！



暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜！



8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

ゴーヤー

ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

パプリカ・

ピーマン

ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。

トマト

真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。



夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

1 冷たいものばかり好んで食べている。


☐

2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。


☐

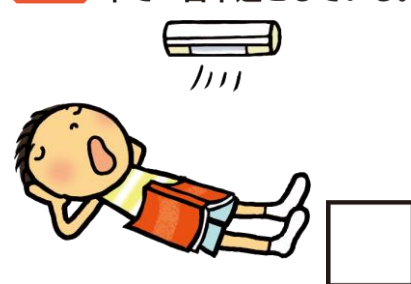
3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。


☐

4 休み中は牛乳の飲むものもお休みしている。


☐

5 クーラーの効いた部屋のなかに一日中過ごしている。


☐

6 夜ふかしすることが多い。


☐

○が4～6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい? or 正しい? 生活リズムをつくりましょう。

○が1～3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

おやつのととり方を考えよう

子どもたちのおやつについて調べると、好きなものを好きなだけ食べている様子がうかがえます。おやつとりすぎは砂糖 (Sugar)、あぶら (Oil)、塩分 (Salt) のとりすぎにつながり、生活習慣病の原因にもなります。学校ではよく「おやつSOS」と名付けて指導します。おやつは生活の楽しみですが、将来、中学・高校で本格的にスポーツに取り組んだり、放課後の塾通いがはじまる前に、ぜひ3食の食事を補う「補食」という意味合いでおやつを捉え、内容や量、とるタイミングにも気をつけたいものです。

「おやつ」＝「おかし」と考えず、不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補うものを積極的にとるよう心がけましょう。また市販のものを食べる場合には、エネルギー、食塩相当量、脂質などの表示を見る習慣をつけ、目安として1日200kcal以下の量にとどめておきましょう。

