

令和3年 8月の予定献立表



行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内ではたらく
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 地場産物について知ろう
〈栄養目標〉 暑さに負けない食事をしよう
※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう!

23(月) <後半スタート!!> なつやさいカレー むぎごはん フルーツ白玉	24(火) オレンジ レパニラ炒め ごはん かきたまじる	25(水) カエリののりがらめ ひじきの きんぴらいため ごはん とうがんのみそ汁	26(木) 	27(金) あまがし ナーベラー ンブシー ごはん クーリジシ
あか 牛乳、とりにく、ヨーグルト	牛乳、卵、とうふ、まぐろ、ぶたにく、レバー	牛乳、わかめ、みそ、とりにく、レバー、稚7ギ、ひじき、カエリ、青のり、大豆		牛乳、ぶたにく、かまぼこ、卵、みそ、あつあげ、
き こめ、麦、じゃが芋、小麦粉、三温糖、でん粉、マーガリン、大豆油、だんご	こめ、でん粉、大豆油、三温糖、ごま油	こめ、大豆油、三温糖、ごま、ごま油、黒糖、水あめ、アーモンド		こめ、大豆油、ごま油、でん粉、むぎ、三温糖、くろごとう
みどり コンク、玉ねぎ、にんじん、なす、にがうり、トマト、かぼちゃ、みかん、パイナップル、黄桃	トマト、こまつな、コーン、リンゴ、玉ねぎ、コンク、にら、ショウガ、コンク、オレンジ	とうがん、えのき、ショウガ、ごぼう、にんじん、にら		とうがん、しいたけ、コンク、へちま、いんげん、にんじん、ショウガ、コンク

30(月) れんこん しゅうまい やさいの 中華風炒め ごはん ビーフスープ	31(火) 黒糖アガラサー ゴーヤーチャンプルー むぎごはん アーサじる
あか 牛乳、まぐろ、ぶたにく、みそ、とりにく	牛乳、アサ、とうふ、チキアギ、ぶたにく、アツアゲ、卵
き こめ、ビーフン、ごま油、大豆油、三温糖、でん粉、ラード、さとう、こむぎこ	こめ、麦、大豆油
みどり にんじん、はくさい、ショウガ、玉ねぎ、ピーマン、もやし、たけのこ、コンク	とうがん、えのき、ねぎ、にがうり、にんじん

本格的に暑くなってきましたね! しっかりと水分をとり、熱中症にならないよう注意しましょう。

とはいえ、水分の種類を間違えると、余計に体がだるくなったり、喉が乾いてしまうので、注意が必要です。

また、夏バテにも注意して欲しい時期なので、夏休み中元気に過ごせるよう、夏の食事の注意点をお伝えしますね!

夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

*** 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!**
暑い時期は、ジュースやアイスなど冷たいものに手がでてしまいがち。でも、冷たくて甘い物のとりすぎは、おなかをこわしたり、食欲をなくしてしまう原因になります。冷たく甘いものはほどほどに。週に1回~2回を目安にしましょう。

*** たんぱく質を必ずとりましょう!**
暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

*** 香辛料を上手に使って食欲増進**
食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。

夏バテを防ぐために...

1. しっかり朝ごはんを食べよう!
2. のどがかわいたら牛乳を飲もう
3. 色の濃い野菜を食べよう
4. 卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとろう

「早ね早起き朝ごはん」で生活リズムをととのえ、一日三食の食事、のどがかわいたら牛乳や麦茶を!
夏野菜にも水分がいっぱいなのでおすすめです!!

《夏ばて防止チェック》

※該当する項目をチェックしてください。合計があなたの夏ばて度です。

<input type="checkbox"/> 昼食は「そうめん」「ひやし中華」などあっさりしたものばかり食べる。	<input type="checkbox"/> 野菜をほとんど食べない。
<input type="checkbox"/> 冷たい「清涼飲料」をよく飲む。	<input type="checkbox"/> 朝食をとらないことが多い。
<input type="checkbox"/> 「かき氷」「シャーベット」など冷たいお菓子を好んで食べる。	<input type="checkbox"/> ついつい食事の前にお菓子を食べてしまう。
<input type="checkbox"/> 冷房のきいている部屋にすることが多い。	
<input type="checkbox"/> 食事の量が少ない。	
<input type="checkbox"/> ついつい夜ふかしをしてしまう。	
<input type="checkbox"/> 汗をかく運動をあまりしない。	
<input type="checkbox"/> 暑い日はあんまり外出しない。	

結果 0~3: あなたは夏ばて知らず
4~7: 夏ばて注意! 気をつけて
8~11: 今すぐ改善しよう。

リズムのある生活を

運動、食事、睡眠

