

*今月の目標

~生活リズムをととのえよう~

日曜	献立名	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	たんぱく質 (kcal)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	備考
20月	やさいスープ たこナゲット てづくりゼリー なすのミートソースに	ごはん ジャがいも オリブゆ さとう こむぎこ あぶら	牛乳 ウィナー たこ ぶたひきにく いか たら	からだの調子をととのえる にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー-くき にんにく グリーンピース なす トマト	672	23.9	275	ズン
21火	すましじる ぎょうざ きりぼしだいこんやきそばふう	ごはん あぶら こむぎこ はるさめ	牛乳 なたとうふ わかめ ベーコン ぶたにく	にんじん たけのこ オクラ きりぼしだいこん もやし キャベツ こまつな ねぎ にら たまねぎ	598	19.7	327	
22水	ミネストローネ スナッキーパンブ いんげんサラダ	パン ジャがいも さとう オリブゆ あぶら こむぎこ	牛乳 ウィナー ツナ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト さやいんげん ブロッコリー-くき きゅうり コーン あかピーマン かぼちゃ	686	21.7	337	
23木	とうがんじる やさいしんじょしょうゆあん だだちやまめ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう こんにゃく	牛乳 たら さかなすりみ もずく とうふ	にんじん いたけ とうがん たまねぎ えだまめ ねぎ ゆきのした しめじ こまつな コーン あな あかピーマン だだちやまめ かぼちゃ ながいも	553	22.7	286	食肉類 (肉類)
24金	あさりじるのりつくだに うなぎたまごやき こまつなのににくいため	ごはん あぶら でんぶん さとう	牛乳 あさり とうふ わかめ みそ うなぎ ぶたにく	にんじん ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな コーン	569	24.6	379	モンペ肉類 肉類(肉)
27月	キーマカレー えびカツ ヨーグルトあえ	ナン あぶら ルウ カレー-こ ばんこ こむぎこ	牛乳 だいず ぶたひきにく えび ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく ごぼう たまねぎ コーン トマト ラフランス アロエ パナナ りんご もも	634	27.0	417	ズン
28火	ごもくみそじる いかのねぎソース ゴーヤーチャンプルー	ごはん さとう ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく いか たまご かつおぶし	にんじん ごぼう たまねぎ さといも ねぎ あかピーマン とうがらし キャベツ ゴーヤ	584	28.2	298	
29水	ジャージャーめん はるまき ナムル ストロベリーゼリー	ソフトめん あぶら しろごま さとう こむぎこ でんぶん ごまあぶら	牛乳 たまご ぶたにく みそ ぶたひきにく	にんじん にんにく しょうが いたけ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり いちご	527	18.1	287	ゼリー類 ゼリー
30木	とんじる ベストサンド かいそうサラダ やきプリンタルト	ごはん ばんこ じゃがいも やきプリンタルト	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ かいそう ハム チーズ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ もやし ブロッコリー-くき しそ	795	24.8	402	天童市 お弁当
31金	マーボーナス ごぼうコロケ じゃこサラダ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ジャがいも ばんこ こむぎこ	牛乳 ぶたひきにく とうふ みそ	にんじん しょうが いたけ ねぎ たけのこ なす グリーンピース ごぼう キャベツ きゅうり ブロッコリー うめ	657	20.9	284	たけのこ類
					812	24.8	297	

夏の健康づくりは食生活から

暑い夏の季節となりました。この時季、食欲が低下し、のどごしがよい“めん類”を食べることが多くなります。しかし、そうめんや冷麺などで食事をすませると、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して、夏負けしてしまいます。

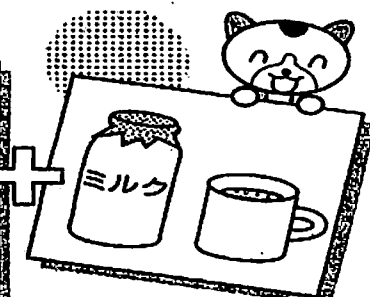
めん類を食べるときは、肉、魚、卵などの動物性食品や、季節の野菜を豊富に使った“具”を加えましょう。または、“副食”（おかず）と一緒に食べるようにしましょう。



めんだけ
でなく



“具”を加えたり、“おかず”も一緒に
食べましょう!



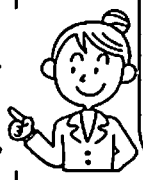
朝食簡単レシピ ブロッコリーのコンソメスープ

☆材料 (4人分) ☆

☆作り方 ☆

- | | | |
|--------|---------|------------------------------------------------------------|
| ブロッコリー | : 1/2 房 | 1. ブロッコリーのつぼみは小さく切り、茎は皮をむき、スライスする。茎ねぎは薄切り、ベーコンは2cm幅ぐらいに切る。 |
| ベーコン | : 3枚 | 2. 鍋に水を入れ、沸騰したら1とコンソメを入れる。 |
| 茎ねぎ | : 1/2 個 | 3. 具が煮えてきたら、塩・コショウで味をととのえる。 |
| 固形コンソメ | : 1個 | |
| 塩・コショウ | : 少々 | |

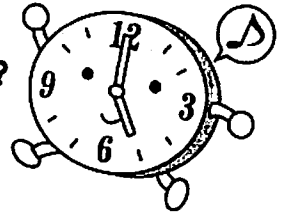
「ブロッコリーの茎も使うの？」と聞かれるかもしれません。実は、つぼみの部分よりも茎の方がビタミンCやカロテンなどの栄養が豊富に入っています。また味にクセがなく、ゆでることで甘みが増します。給食では、給食用の茎だけのものがあり、それをスープなどに使っています。普段捨ててしまいがちな部分ですが、ぜひ使ってみてください。



生活リズムをととのえよう

夏休みも残りあとわずかとなりました。

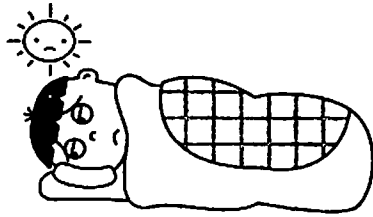
まもなく学校が始まりますが、みなさん、生活リズムはくずれていませんか？



？ こんな人はいませんか？



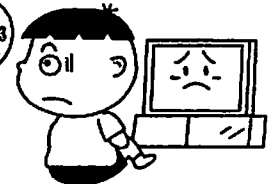
★朝礼でたおれたりする。



★寝起きが悪く、午前中、体がだるい。



★走ると息切れがし、おなかがいたくなる。

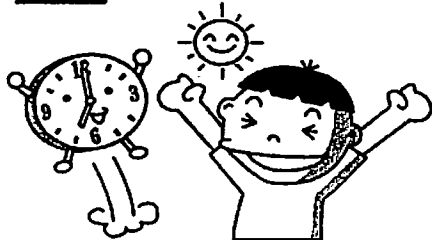


★夜おそい時間になると目がさえる。

まだまだ暑い夏が続きます...

もし、心当たりがあれば、元のペースを取り戻すために次のポイントに気をつけてみましょう！

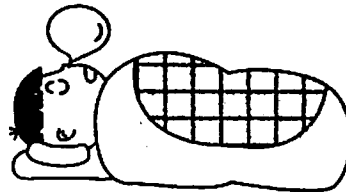
！ 元のペースを取りもどすためのポイント



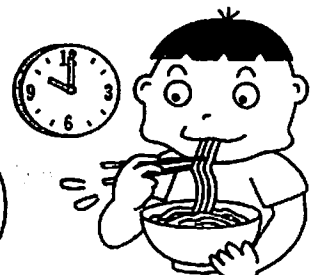
①朝は決まった時間に起きましょう。



②朝食をしっかり食べましょう。



③夜ふかしをひかえ、決まった時間にねるようにしましょう。



④夜おそい時間に食べる習慣がついてしまった人は、できるだけひかえましょう。

そして、早寝・早起きをして、生活のリズムが整うと...

- ◎十分な朝ごはんでは体や脳が目覚めます！
- ◎授業に集中できるようになります！
- ◎活発に運動ができるようになります！
- ◎規則正しい排便の習慣がつかます！

生活リズムを整えよう！



生活リズムを整えよう！

お知らせ

6月18日(月)～7月6日(金)の給食(提供食)の放射性物質検査結果は、ヨウ素・セシウムともに不検出です。

詳しくはホームページをご覧ください。またホームページでは、食材の産地と給食おすめレシピ(写真つき)ものせていますので、ぜひ参考にしてください。

(天童市学校給食センターホームページアドレス <http://www.city.tendo.yamagata.jp/>)