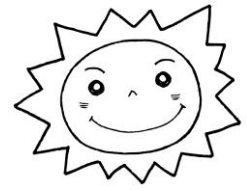


# 8月給食だよ!

## 夏を元気にすごそう!

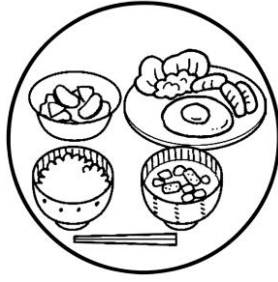


### ポイント1

#### まずは、早起き&朝ごはん



&

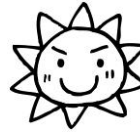


元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが欠かせません。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが大切です。まずは、この2つに取り組んでみましょう。

一日を元気にスタート!

### ポイント2

#### 上手な水分補給



水分補給というと飲み物だけを考えがちですが、身のまわりにあるほとんどの食べ物（ご飯やおかず、汁物）には水分が含まれています。毎日の食事をバランスよく食べることも考えて上手に水分を補給しましょう。

### ポイント3

#### 間食のとり方



間食は食事と食事のあいだにとるもので、3食で不足しがちな栄養を補う役割があります。時間を決めずに食べていると、1日3回の食事をしっかり食べられなくなり、夏バテの原因になります。食べる時は時間と量を考え食べ過ぎに気をつけましょう。

※献立表では「ねらい」の料理を「太字・下線」をつけて表示しています。

ねらい	日曜	よ 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	18木	<b>県産ぶたにく</b> のカレーライス ふくじんづけ 牛乳 <b>県産つるむらさき</b> のからしあえ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく チーズ かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ つるむらさき グリーンピース
	19金	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに おひたし <b>県産いんげん</b> のみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく みそ あつあげ	レモン あおな キャベツ にんじん いんげん
	22月	わかめごはん 牛乳 <b>イカとじゃがいものにつけ</b> ウィンナーいため たまねぎのみそしる	ごはん あぶら じゃがいも ぶ	牛乳 わかめ ウィンナー イカ あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ
	23火	<b>県産こめこめん</b> のピビンめん 牛乳 ほうれんそうシュウマイ ぶどう	こめこめん ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく たまご エビ たら	しいたけ にんにく ほうれんそう もやし にんじん ぜんまい ぶどう
	24水	ごはん 牛乳 <b>しおマス</b> やき キャベツのごまかけ もずくのみそしる あまなつゼリー	ごはん ゼリー さとう ごま	牛乳 しおマス だいず みそ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん もずく おくら しそ
	25木	ごはん ふりかけ 牛乳 <b>県産なす</b> でマーボーなす ゆでブロッコリー おやこじる <b>県産トマト</b>	ごはん あぶら さとう でんぷん ぶ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	なす ピーマン たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん トマト ブロッコリー
	26金	ごはん 牛乳 アジフライ ゆでやさしい <b>県産ゆうが</b> のおそばろじる	ごはん パンこ あぶら でんぷん	牛乳 アジ とりにく	いんげん キャベツ パプリカ ゆうがお しょうが
鉄分の働きを知ろう	29月	ごはん 牛乳 <b>あさりのしぐれ</b> に おからハンバーグ じゃがいものかおりやき あつあげしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 あさり おから みそ ぶたにく ベーコン あつあげ わかめ	しょうが にんにく パセリ もやし
	30火	<b>レーズンパン</b> 牛乳 マスのこうそうパンこやき <b>かいそう</b> サラダ コンソメスープ	レーズンパン パンこ オリーブオイル さとう ごまあぶら	牛乳 マス わかめ くきわかめ こんぶ ベーコン	にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ
	31水	ごはん 牛乳 <b>ぶたにく</b> のレーズンに ゆでキャベツ ごもくじる	ごはん じゃがいも バター	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ レーズン キャベツ ピーマン こんにゃく ごぼう しょうが



## 8月の献立から...

### つるむらさきの辛子和え (18日(木)の予定です。)

夏野菜の代表です。ビタミンCやカルシウムが多い食べ物です。辛し和えの他、サラダ・天ぷら・鍋物にしても食べられます。

### あさりのしぐれ煮 (29日(月)の予定です。)

鉄分の多い「あさり」をしぐれ煮で提供します。暑い日が続くと冷たい食べ物や、さっぱりしたものを好みがちですが、しっかりご飯を食べるために少し味付けを濃い目にしてあります。鉄分の吸収は、たんぱく質やビタミンCと一緒に合わせると体内に吸収されやすくなるので、バランスを考えながら食べてみましょう。

生姜を使った佃煮を「しぐれ煮」と言います。食べると、いろいろな風味が口の中を通り過ぎることを一時的に降る「時雨」にたとえたという説や、時雨の降る季節にアサリやハマグリが美味しくなることからついた名前という説があります。

### 豚肉のレーズン煮 (31日(水)の予定です。)

乾燥したぶどうのことを「レーズン」といい、私たちの体の血液を作るために欠かせない栄養「鉄分」が含まれます。鉄分の吸収は、たんぱく質やビタミンCと関係があるのでバランスよく食べることが大切です。

## 完熟トマトのペスカトーレ

(夏の給食メニューから)

### 【材料】 (4人分)

スパゲティ	280g	A	茹でて、 オリーブオイル を絡める。	B
オリーブオイル	12g			
サラダ油	8g	A		B
にんにく	1.2g⇒みじん切り。			
エビ、イカなど魚介類	160g⇒酒蒸しする。 (シーフードミックス代用可)			
ベーコン	20g⇒せん切り。			
玉ねぎ	180g⇒スライス。			

完熟トマト	120g⇒湯むきして一口大に切る。
トマトケチャップ	80g
トマトピューレ	20g
コンソメ	8g
塩	2g
こしょう	適量
グリーンピース	12g⇒茹でる。

※ 甘さやとろみは砂糖や小麦粉で調整できます。

### 【作り方】

- ① 深めのフライパンにAを入れて、香りが出るまで炒める。玉ねぎを加えしんなりしたら、ベーコンとBを入れて15～20分煮込む。トマトソースの仕上げに、塩・こしょうをする。
- ② ①のトマトソースに酒蒸しした魚介類とグリーンピースを入れて味を整え、茹でたスパゲティと絡める。

### 3年生オードブル給食

7月6日は、3年生のオードブル給食でした。テーブルセッティングをして、楽しみに待っていたようです。



#### 献立

- ・ドライカレー ・塩焼きそば
- ・牛乳 ・鶏肉のレモンじょうゆ
- ・しゅうまい ・おかかあえ
- ・いかと里芋の煮物
- ・わかめ汁 ・お星さまゼリー
- ・くだもの

大きいテーブルなので、お皿に届かない友だちにとってくれたり、お皿を回して自分の食器に盛りつけていました。七夕飾りや星型の野菜とゼリーがあり、楽しく食べる事ができたようです。

## あまのこちゃん

No. 190



### 主菜は魚料理

骨まで柔らかく煮込まれた「いわしのしょう油煮」の給食の日。女の子が「これ、骨、入ってるよね…」と浮かない顔をしました。

話を聞くと、のどに骨が当たってチクチクするところが苦手と言います。「骨がないといいんだけどね。」食べる前に自分で食べる量を決め、半分にしました。

ところが、よくかんで食べたので骨は気になりません。担任の先生は「減らした人の中で、もう少し食べられる人はいませんか？」と聞いてくれました。減らした子どもの中には、魚をおかわりする姿もあります。

苦手と思っていた料理でも、食べてみるとおいしく食べられました。様々な食経験をして味覚を育てて欲しいですね。