

# 8月給食だよ!

寒河江市立南部小学校

## とにかた注意! 夏休み中のおやつ

### 間食とりすぎていませんか?

よく食べられている市販の菓子の中には、かなりエネルギー量の多いものもあるので、自分の適量を知り、とりすぎないようにしましょう。

間食の摂取目安  
約200kcal

間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10~15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalを目安にしましょう。



### くらべてみよう 市販菓子のエネルギー量



### STOP とりすぎを防ぐポイント

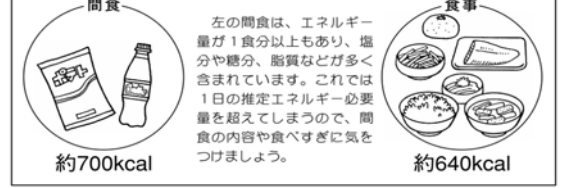


① パッケージの成分表示をチェックし、200kcalより多い場合は皿などに少量を取りわけて食べましょう。



② 飲み物を組みあわせる時は、無糖のお茶がおすすめ。牛乳は栄養価が高いですが、エネルギー量も多いので飲みすぎに注意しましょう。

### 間食のとりすぎに気をつけよう



### ×おやつのだらだら食い×

食べすぎやむし歯にならないように、間食は時間を決めて食べましょう。



献立名で「太字・斜め・下線」表記の料理が、その週の「給食のねらいの料理」になります。

ねらい	日曜	よ 予 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
よく噛んで食べよう	19木	<b>始業式</b> (はしをわすれないようにしましょう。) 県産ぶたにくのハヤシライス 牛乳 <u>ナタデココ</u> いりフルーツポンチ <u>ごさかなアーモンド</u>	ごはん バター じゃがいも あぶら ルウ アーモンド	牛乳 ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん マッシュルーム むきまめ アロエ りんご もも なし バイン みかん
	20金	ごはん きりうめ 牛乳 とりにくのからあげ <u>キャベツのごまかけ</u> あつあげじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく だいす あつあげ わかめ みそ	うめ キャベツ にんじん きゅうり だいこん もやし
郷土料理・特産物を味わおう	23月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため <u>寒河江やさいのおひたし</u> くきわかめのスープ だだちやまめプリン	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく くきわかめ たまご	しょうが あおな にんじん もやし
	24火	とりちゅうか 牛乳 やさいのレモンあえ <u>トマト</u>	ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 とりにく たまご	ほししいたけ ねぎ キャベツ トマト きゅうり にんじん レモン
	25水	ごはん ふりかけ 牛乳 れんこんのはさみあげ <u>つるむらさきのからしあえ</u> とうふのみそしる	ごはん こむぎこ あぶら	牛乳 えび ささかま とうふ わかめ みそ	れんこん つるむらさき キャベツ にんじん ねぎ
	26木	県産きゅうにくのピリからどんぶり 牛乳 県産しいたけととうふのスープ <u>ぶどう (デラウェア)</u>	ごはん さとう ごま	牛乳 きゅうにく たまご とうふ	ごぼう にんじん こんにやく はくさい きぬさや ねぎ ぶどう
鉄分の働きを知ろう	27金	ごはん 牛乳 ささかまのこうみあげ すきこんぶのもの <u>県産じゃがいものみそしる</u>	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 ささかま えび こんぶ さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく たまねぎ
	30月	ごはん 牛乳 キスのてんぷら <u>ひじきのもの</u> えのきのみそしる	ごはん あぶら こむぎこ さとう	牛乳 きす ひじき みそ あぶらあげ だいす	にんじん いんげん えのき たまねぎ あおな
31火	しょくパン (レーズンクリーム) 牛乳 ミラノふうハンバーグ プロッコリーサラダ コーンスープ	パン クリーム あぶら	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン	トマト プロッコリー きゅうり コーン キャベツ にんじん	



## 8月の献立から・・・

県産豚肉のハヤシライス 19日（木）の予定です。

山形県産の豚肉を使って玉ねぎたっぷりのハヤシライスです。給食のメニューということもあって、他に「じゃが芋」や「にんじん」「マッシュルーム」「むきまめ（えだまめ）」も入れています。暑い夏にはスパイスの効いた「カレー」が定番ですが、今回はデミグラスソースを使ってのハヤシライスです。  
子どもと一緒に作ってみるのもいいかもしれませんね。

ミラノ風ハンバーグ 31日（火）の予定です。

ハンバーグは子どもにも人気のメニューですが、旬のトマトのスライスのをせ、ケチャップソースをかけて、ピザ用チーズをのせて焼いたものです。生で食べるのが好まないお子さんもありますが、ハンバーガー感覚で食べられると思います。

ミラノはイタリアの都市です。「イタリア料理」にはトマトとチーズが欠かせません。

ぶどう（デラウェア） 26日（木）の予定です。

山形県はくだもの王国です。今までたくさんのお菓子を食べてきました。これから、ぶどうやりんごが出てきますが、品種によって色はもちろん味も異なります。今回の「デラウェア」は粒は小さいですが、種がなく甘さが強いのが特徴の品種です。

寒河江野菜のおひたし 23日（月）の予定です。

一口に「野菜」といっても、この時期は寒河江で採れる野菜の種類も多い時期です。学校によって使う種類が違ってくるかもしれません。帰宅したお子さんに「どんな野菜のおひたしだった？」と聞いてみてはどうでしょう？

## 7月23日の夏野菜カレー サラダつき

学校給食メニュー編

### 【材料（4人分）】

豚肉	300g
かぼちゃ	1/2 個
玉ねぎ	2 個
なす	2 個
ピーマン	4 個
トマト	2 個
カレールウ	適宜

### サラダ

レタス	1 個
きゅうり	1 本

### 【作り方（子どもの作業）】

- ・材料の野菜を確認しよう（名前を覚えよう）
- ・野菜を洗い、好きな大きさに切らせる。
- ・玉ねぎの皮をむき、水洗いする。
- ・かぼちゃの種をスプーンなどで取る。ピーマンの種を取る。
- ・切った野菜をバットやざるに入れる。
- ・カレーを煮ているとき、時々かき混ぜる。やけどに注意。
- ・カレーを煮込んでいる間にレタスを洗って手でちぎる。
- ・同様にきゅうりを洗って、薄切りにする。
- ・できたカレーの味をみる。
- ・盛り付けをして配膳する。

### 《おやつ編》

#### あずきと抹茶の牛乳寒天

### 【材料（4人分）】

- ① つぶあん（150g）粉寒天（2g）水（75cc）牛乳（150cc）
- ② 抹茶（小さじ1）粉寒天（2g）水（75cc）砂糖（25g）牛乳（150cc）

### 【作り方】

#### あずきの牛乳寒天

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけかき混ぜながら煮溶かす。弱火で90秒くらい沸騰させる。
- ② ①につぶあんと人肌（ぬるま湯）に温めた牛乳を加え混ぜ合わせ、流し缶に入れて冷やし固める。

#### 抹茶の牛乳寒天

- ① 抹茶と砂糖をよく混ぜてふるっておく。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ煮溶かす。
- ③ ②に①を加えて溶かす。
- ④ ③に人肌（ぬるま湯）に温めた牛乳を加えて混ぜ合わせ、流し缶に入れて冷やし固める。

あずきの寒天と抹茶の寒天を一口サイズに切って、皿に盛り付ける。

## あずきの文化

No. 180

### 「スモモももももものうち・・・」

給食の一口メモで「スモモとモモは種類が別です。でも、スモモという呼び方はモモより酸っぱい果物だからこの呼び方になったともいわれます」とありました。

最近の果物は「甘い」ものの人気が高いため、スモモに対する子どもたちの表情にも、困惑した感じがうかがえます。

しかし、季節の果物「スモモ」には訳があり、暑い夏だから、ポーっとしてしまうことを防ぐためだったり、体を夏バテから防ぐための効果があるのかも…と感じたところです。

皆さんはどう思われますか？

