



きゅうしょくだより

# ラジカルタイム

平成30年8月  
幕別町忠類学校給食センター

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休みに生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

**生活リズムをととのえるために**

お起きたら朝日を浴びる

朝・昼・夕の規則正しい食事

日中は明るい所で体を動かす

夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る

## 夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

**主菜** 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

**主食** ごはん、パン、めん類など

**副菜** 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

**ビタミンB1をとる** 多く含む食品の例

玄米や胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

**旬の夏野菜をとる**

トマト キュウリ ナス ピーマン トウモロコシ オクラ ゴーヤ

8・9月の食育目標

はしを正しく使おう

- えんぴつを持つように一本持つ
- 点線部分にもう一本入れる
- 上手に持てたら上のはしだけ動かす

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

# 8月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	20 すきやき丼 もずくのみそ汁 ほうれん草のツナ和え 牛乳	21 夏野菜のミートソース スパゲッティ 青のりポテト ももゼリー 牛乳	22 ポークカレーライス フレンチドレッシングサラダ 牛乳	23 ブランパン きのこスープ ミートローフ 杏仁フルーツ 牛乳	24 ごはん 大根のみそ汁 さんまのおかか煮 キムチ風味サラダ 牛乳
赤	豚肉 豆腐 油揚げ まぐろ水煮 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	豚肉 とり肉 豆腐 卵 牛乳	厚揚げ さんま かつお節 とり肉 牛乳
緑	玉ねぎ 白菜 しらたき 人参 干しいたけ なめこ もずく 長ネギ もやし ほうれん草	玉ねぎ 人参 トマト ズッキーニ なすび パプリカ 干しいたけ 青のり	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	白菜 えのき しめじ 長ネギ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン	大根 玉ねぎ えのき キャベツ なら
黄	ごはん 麦	スパゲッティ じゃがいも ゼリー	ごはん 麦 じゃがいも	パン パン粉 杏仁豆腐	ごはん ごま
	27 ごはん じゃがたま汁 とりつくね 春雨サラダ 牛乳	28 焼きそば わかめスープ えびしゅうまい 牛乳	29 ごはん 具だくさん汁 さばのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 牛乳	30 チョコチップパン じゃがいものミルクスープ チキンナゲット マカロニサラダ 牛乳	31 中華丼 キャベツの浅漬け ヨーグルト 牛乳
赤	卵 豆腐 とり肉 おから ちくわ 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ えび 白身魚 牛乳	油揚げ さば さつま揚げ ひじき 牛乳	ベーコン とり肉 おから ハム 牛乳	いか えび 豚肉 うずらの卵 ヨーグルト 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 長ネギ	白菜 玉ねぎ なめこ 大根 しらたき 人参 いんげん	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ
黄	ごはん じゃがいも 春雨	焼きそばメン しゅうまいの皮	ごはん じゃがいも ごま	パン じゃがいも パン粉 マカロニ	ごはん 麦

一食あたりの平均値	小	中
エネルギー	682kcal	830kcal
たんぱく質	26.7g	31.6g
脂質	21.4g	24.5g

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

今月の地場産品

- 赤 ~おもに体をつくる食べもの
- 緑 ~おもに体の調子をととのえる食べもの
- 黄 ~おもにエネルギーのもとになる食べもの