

令和8年度8月 給食だより

いただきます～す！

浜中町学校給食センター

暑さに負けない体づくりを！



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けないからだづくりをしましょう。

屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。

夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

おやつおやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつおやつのとり方3か条

①時間を決める ✗ ダラダラ食べるのはやめましょう	②内容・量を決める 1日200kcalが目安	③食べたら歯みがきをする 虫歯を防ぎましょう
---	---	---

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープを合わせると



8月のこんだてよてい表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の栄養価				
小学校	中学校・高校			
エネルギー	エネルギー			
633kcal (650kcal)	780kcal (830kcal)			
たんぱくしつ 26.4g (21.1~32.5g)	たんぱくしつ 31.4g (27.9~41.5g)			

24	25	26	27	28
こぎつねごはん みそ汁 新メニュー (大根・大根葉・高野豆腐) ひじき厚焼きたまご ほうれん草とツナのあえ物 大根の葉には、カルシウム、ビタミンC、食物繊維などの栄養がたっぷり含まれています。	キャラメル揚げパン 白菜とチキンのクリームシチュー ジャーマンポテト	ごはん 豚汁 霜多布の鮭 鮭の塩焼き もやしのカレー炒め 冷たい物ばかり食べていると、胃の消化が低下し、食欲が落ちます。温かい汁物、カレー粉などのスパイスの効いた料理で食欲を上げ、しっかり栄養をとりましょう。	昆布たっぷり みそラーメン フルーツと白玉のピーチゼリーあえ	ごはん みそ汁(とうふ・なめこ) ひき肉たっぷり 野菜麻婆 コーンシュマイ (小2個 中高3個) 野菜麻婆に入っている野菜は、なす、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ねぎです。苦手な野菜もひと口挑戦してみましょう！

31
ごはん みそ汁 (芋・玉ねぎ・わかめ) ハンバーグのきのこソースかけ

給食レシピ紹介



子どもたちから人気のあるメニューです！

こぎつねごはん(混ぜごはん) 〈材料〉(小学校中学年 4人分) ・ごはん……………560g ・鶏むねひき肉……………40g ・油揚げ……………40g 〈長さ3cm、幅1cm短冊切り〉 ・にんじん……………20g 〈ささがき〉 ・さやいんげん……………20g 〈幅0.5mm小口切り〉 ・炒め油……………適量 ・水……………適量 ・三温糖……………8g ・みりん……………4g ・和風調味料(顆粒)…1.5g ・こいくちしょうゆ…16g ※大量調理の分量なので、多少味の調整が必要です。	〈作り方〉 (準備) ごはんを炊いておく。さやいんげんはすじをとり、油揚げは油抜きをしてから切る。 ①小さめのフライパンに油を引き、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。肉に火が入ってきたら、にんじんを加え、柔らかくなるまで中火で炒める。 ②さやいんげんと油揚げも加えて軽く炒めたら、具材が浸るくらいの量の水を入れる。 ③①の調味料を加え、中火でしばらく煮る。 ④汁気が少なくなり、具材に味が染みていたら、
--	---

給食センターでは、冷凍のすじなしのいんげんを使用しています。

①

〈栄養価〉 〈ひとひん〉

\\不良品\\ \\ 不良品\\

エネルギー：295kcal、たんぱく質^{しつ}：8.6g

カルシウム：40 mg