



令和4年度

8月きゅうしよくこんだてよていひょう


(小学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
19 金 船小無	はつがげんまい 発芽玄米ごはん とりとこんさいのつくね なすときゅうりのフリ-いため じゃがいもといんげんのみそしる メロンゼリー	○	とりにく とりにく あぶらあげ みそ	こめ 発芽玄米 さといも パンこ ごまあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも メロンゼリー	たまねぎ れんこん ごぼう なす きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん	656 kcal 23.0 g 16.1 g 2.0 g
一口メモ	2学期の給食が始まりました。学級で協力し、当番の仕事がスムーズにできるようにしましょう。また、2学期の給食目標も考えてみましょう。					
22 月 豊小無	はつがげんまい 発芽玄米ごはん さけのつつみあげ なすとピーマンのピリからいため キャベツのみそしる	○	さけ チーズ ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	こめ 発芽玄米 はるまきのかわ あぶら あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	あおじそ なす ピーマン パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	697 kcal 31.4 g 22.3 g 1.7 g
一口メモ	今日の主菜は、鮭の包み揚げです。春巻きの皮の上に、鮭・チーズ・しそをのせて1つ1つ包みました。調理員さんたちの手作りで。味わって食べてください。					
23 火	わかめごはん とりのてりやき ごもくいため トマトとたまごのみそしる	○	わかめ とりにく ハム たまご みそ	こめ 発芽玄米 さとう はるさめ あぶら	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン トマト たまねぎ	632 kcal 25.4 g 18.8 g 2.7 g
一口メモ	今日はみそしるにトマトを入れました。トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、がんや動脈硬化を予防したり、肌のできるシミやくすみをおさえるはたらきがあります。このリコピンは、生で食べるより加熱した方が吸収されやすくなります。また、トマトには、疲労回復効果もあります。まだまだ暑い日が続きます。夏野菜を食べて元気に過ごせるようにしましょう。					
24 水	はつがげんまい 発芽玄米ごはん いわしのパンこやき れんこんサラダ もずくのスープ パインコンポート	○	いわし ツナ ひじき もずく とうふ あさり	こめ 発芽玄米 パンこ あぶら さとう	れんこん キャベツ とうもろこし こまつな えだまめ にんじん はくさい ねぎ パイン	634 kcal 22.9 g 18.4 g 1.7 g
一口メモ	給食にも色々な海藻がでてきますが、スープに入っている「もずく」も海藻の仲間の1つです。もずくは他の海藻、つまり藻(も)に附着して生息することから、「藻付く」⇒「もずく」となったとされています。わたしたちが食べているもずくは、沖縄県で99%養殖されています。おなかのそうじをしてくれる食物せんいや、免疫力を高めてくれる「フコダイン」が多くふくまれています。					
25 木	コッペパン(きりめいり) ビーンズチリウインナー ポテトサラダ とうにゅういりはるさめポトフ ぶどうゼリー	○	だっしふんにゅう 脱脂粉乳 たいす ぶたにく とうにゅう 豆乳 ぶたにく	こむぎこ さとう あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はるさめ ぶどうゼリー	たまねぎ ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん	717 kcal 22.7 g 27.2 g 2.5 g
一口メモ	みなさんは、牛乳と豆乳、どちらを飲むことが多いですか。牛乳には、カルシウムが多くふくまれている、豆乳には鉄分が多くふくまれています。どちらも成長期のみなさんにとても大切なのに、不足しがちな栄養です。おうちでもコップ一杯飲むようにするといいですね。					
26 金 豊小無	はつがげんまい 発芽玄米ごはん ピーマンのにくづめやき ブロッコリーのごまサラダ モロヘイヤのみそしる	○	ぶたにく とうふ みそ	こめ 発芽玄米 あぶら パンこ ごま さとう	ピーマン たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし モロヘイヤ なめこ きりぼしだいこん	605 kcal 23.5 g 15.9 g 2.1 g
一口メモ	8月の主食は、「むぎごはん」ではなく、「発芽玄米ごはん」です。発芽玄米には、炭水化物をエネルギーにかえるために必要なビタミンB1が豊富にふくまれています。夏の暑さで疲れた体はビタミンB1を必要としています。また、ビタミンB1は豚肉にも多くふくまれています。意識してとるようにしましょう。					
29 月	はつがげんまい 発芽玄米ごはん さばのしょうがに にくじゃが こまつなのみそしる	○	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ 発芽玄米 じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな だいこん にんじん ねぎ	647 kcal 29.4 g 19.4 g 2.1 g
一口メモ	さばなど、背中の青い魚に含まれる脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるDHAというあぶらがふくまれています。しっかり食べて、午後の授業にも集中できるようにしましょう。					
30 火	はつがげんまい 発芽玄米ごはん ねぎいりたまごやき ちくぜんに もやしのみそしる チーズデザート	○	たまご とりにく あつあげ わかめ とうふ みそ チーズデザート(乳)	こめ 発芽玄米 さといも あぶら さとう チーズデザート	ねぎ にんじん ごぼう にんじん たけのこ しいたけ えだまめ もやし にんじん ねぎ	633 kcal 21.0 g 19.6 g 1.8 g
一口メモ	ちくぜんには、九州地方、福岡県の郷土料理です。鶏肉と根菜類を油で炒めてから砂糖や醤油で煮つけた料理です。「ちくぜんに」という呼び方は筑前地方以外の地域での呼び方で、筑前では、「がめ煮」と呼ばれている料理です。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
31 水	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○	こめ 発芽玄米	こめ 発芽玄米		693 kcal
	やさい 831たっぷりカレー		あぶら	あぶら	かぼちゃ おくら たまねぎ にんじん にんにく トマト	24.0 g
	まるごとコーングラタン		どうにゅう おから	じゃがいも こめこ	どうもろこし たまねぎ	19.5 g
	枝豆サラダ		しらす	あぶら さとう	キャベツ きゅうり えだまめ	2.4 g
一口メモ	今日、8月31日は語呂合わせで「やさい(831)の日」です。カレーには、玉ねぎ、にんじんの他に夏野菜が入っています。夏野菜パワーで、長い2学期をのりきりしましょう！					



おいらせ

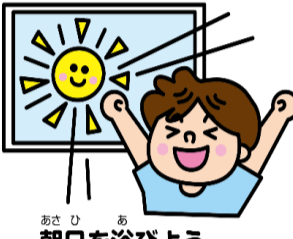
8月の給食費振替日は、**8月25日(木)**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座へのお金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費


生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお寝することができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。


1日を元気にスタートさせるには...




朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

おかずを増やして脳のパフォーマンスを上げよう!!

朝ごはんを食べると、脳がよく働き、学力・体力が高くなり、睡眠の質も上がるというメリットがあります。ただ、「ごはんだけ」「パンだけ」といった主食だけの朝ごはんでは、脳は十分に働くことができません。主食と一緒におかずを食べることで、脳のパフォーマンスが上がります。しかも、おかずの品目数が多いほど、理解、判断などの認知機能が発達するといった調査結果もあるようです。無理のない範囲で、おかずの品数を増やしてみましょう。

① みそしるで品数を増やしましょう

手っ取り早くたくさんの食材を食べるなら、みそ汁が一番。みそ汁なら野菜だけでなく、肉や卵などのタンパク質もとることができます。そして、きのこ類もぜひプラスしてみましょう。きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富にふくまれています。成長期の子どもは、積極的にとりたい栄養素です。


また、睡眠ホルモンであるメラトニンのもと「トリプトファン」という必須アミノ酸。そのトリプトファンは大豆製品に多く含まれているので、朝ごはん大豆製品であるみそ汁を食べれば眠りの質も上がります。「朝はとにかく時間がないうい」という方は、前日の夕ごはんのみそ汁を多めに作っておきましょう。温めてそのままだしても、卵を入れてもう1品目増やすこともできます。

※前もって作った料理は、この時期冷蔵庫で保管しましょう。

② 「ちょい足し」で品目数を増やしましょう


「かけるだけ」、「出すだけ」で朝ごはんの栄養価が上がる、おすすめ食材です。

「かけるだけ」




色々な食材にたっぷりかけて。

「おにぎり」




おにぎりに混ぜたりおひたしにすりごまをかけたり。

「焼きたて」




ごはんを巻いて食べても、ちぎったり切ったりしてプラス1品目に。

「しらす」




ごはんにかけてたり納豆と混ぜたり。

「出すだけ」



言わずと知れた栄養満点食材。かつおぶしやしらすをかけて。

「かにかま」




高たんぱく低脂肪な食品の1つ。ただし、塩分が高いため食べ過ぎ注意。

「えだまめ」




ほうれん草や小松菜より鉄分が多い枝豆。冷凍枝豆を活用しましょう。

「ミニトマト」



ビタミン&食物繊維摂取に。鮮やかな色が食欲をそそる効果も。

「たんぱく質&カルシウム」



たんぱく質&カルシウムたっぷり。個包装のものなら出しやすく、食べやすい。

電子レンジクイズ

電子レンジを使うときに大切なことをクイズにしました。少しむずかしいですが、挑戦してみましょう。

Q1 電子レンジは、「マイクロ波」という電気の波をあてることで、食べ物を温めることができる。便利な機械です。温める仕組みについて、正しい説明だと思ふものに○をつけましょう。



① 食べ物を火をつけて、温める。



② 食べ物の中の水分子がふるえることで熱を出し、温める。



③ 熱い風が食べ物のまわりをぐるぐる回って温める。

Q2 電子レンジを使うときの約束として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



① 電子レンジに合った器や袋を使う。



② 生き物を入れてはいけません。



③ 汚れても、そのままにしておく。



④ 長い時間に設定して温める。



⑤ からやまがついてくるもの(たまご、くりなど)はあたためない。

Q3 下の絵の中で、電子レンジで使えるものに○をつけましょう。(いくつでも)



① ステンレスのボウル



② 陶磁器



③ ペットボトル



④ 缶



⑤ 木の器



⑥ ラップ



⑦ ポリ袋



⑧ アルミホイル



⑨ 耐熱の容器



⑩ 漆器

Q4 電子レンジで、マグカップ蒸しパンを作ってみよう!

① ホットケーキミックス50g、牛乳大さじ2、砂糖小さじ2を、用意する。

牛乳大さじ2 砂糖小さじ2

② すべての材料をマグカップに入れてよく混ぜる。

③ ふんわりとラップをかけて、電子レンジに入れて温める。

④ 出来上がり!

さて、温める時間は電子レンジ500W(温める力)でどのくらいでしょう?

① 1分30秒
② 15分
③ 30分

こたえ Q1=② (食べ物の中にふくまれている水分子がふるえることで熱を出す。)
Q2=①②⑤ (汚れたら、すぐに掃除をしておくこと。長い時間温めすぎると煙や火が出たり、熱い蒸気でやけどをすることがあるので注意する。) Q3=②⑥⑦⑨ (おうちの人も確認して使う物をえらびましょう。)
Q4=① (完全に火が通っていない時は追加してください)