



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------|--|---|---|---|
| 月の平均栄養摂取量(予定) | ◆◆8月の給食目標◆◆ 衛生的に準備、食事、後片付けをしよう。 ○食べる前には手を洗いましょう。 ○食事をする環境をととのえましょう。 | | | |
| エネルギー | ◆森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よてい◆ ○米(森町・北海道産) ○じゃがいも(森町) ○とうもろこし(森町) ○かぼちゃ(森町) ○じゃがいも(森町) ※気候の関係で、変わることもあります。 | | | |
| たんぱく質 | ◆食の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。◆ | | | |
| 小 | からだを生き生きさせるために 夏 はたくさん汗をかき、体中のエネルギーも消費します。暑さで食欲もなくなりがちですが、消費したエネルギーやビタミン、ミネラル、水分の補給が必要になります。 食 べ物とは不思議なもので、その季節にとれる野菜や果物というのは、その時期の私たちの体に必要な栄養がたっぷりふくまれています。たとえば、夏が旬の野菜や果物といえば、トマト、きゅうり、なす、すいか・・・水分がたっぷりふくまれているだけでなく、体のほてりや熱を冷ましてくれたり、いろいろなミネラルやビタミンがふくまれています。旬のものを食べるということは、自然の恵みを体に受けるということです。食べ物の旬、自然の恵みを上手に体に取り入れることで、その季節を上手に過ごすことができ、生き生きと生活することができます。 夏 に食べたいくなる、アイスクリームやジュースなど、甘くて冷たい食べものは、食べ過ぎ要注意。カロリーは高いのに、ほかの大切な栄養(ビタミン・ミネラル)がほとんど入っていない食べ物です。間食には、牛乳、ヨーグルト、果物などを取り入れると、必要な栄養もとれてよいでしょう。 | | | |
| 中 | ●あか(赤)：からだをつくる。 ●き(黄)：はたらく力や体温になる。 ●みどり(緑)：からだの調子をととのえる。 ・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまです。 | | | |
| | | | | |
| 天ぷらのたれがつきます。 | | | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 22 ごはん・牛乳 じゃがいもとわかめのみそしる 赤 わかめ 黄 じゃがいも 緑 長ねぎ 天ぷら(いか・かぼちゃ) 赤 いか 黄 こむぎこ・油 緑 かぼちゃ うまに 赤 とり肉・つと 黄 油 緑 だいこん・にんじん・こん にやく・たけのこ・さやいん じゃがいもは森町産 | 23 まめパン・牛乳 はるさめスープ 赤 ベーコン 緑 はるさめ・玉ねぎ・にんじん とりのてりやき 赤 とり肉 ゆでとうもろこし 緑 とうもろこし ミニゼリー(りんご) とうもろこしは旬の食材(森町産) | 24 ごはん・牛乳 すりみじる 赤 ほっけのすりみ・とうふ 緑 えのきだけ・にんじん・だい こん・長ねぎ ししゃものからあげ 赤 ししゃも 黄 こむぎこ・油 おひたし 緑 ほろれん草・もやし・にんじん なっとう 赤 | 25 なすのスパゲティ・牛乳 赤 ぶた肉 黄 パスタ・油・バター 緑 なす・にんじん・玉ねぎ シーザーサラダ 緑 キャベツ・きゅうり・ピーマン アイスパイン 緑 バイナップル なすは旬の食材 | 26 なつやさいカレー・牛乳 赤 ぶたひき肉・牛乳・とうゆ う・クリームチーズ 黄 じゃがいも・油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・ズッキーニ・ ピーマン・りんご・トマト・なす えだまめ 緑 えだまめ オレンジゼリー 緑 オレンジ ズッキーニ・ピーマン・な す・トマトは旬の食材 |
|---|---|--|--|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| 29 ごはん・牛乳 えびつみれとおおなのスープ 赤 えびボール 緑 こまつな・にんじん・はるさ め はるまき 赤 ぶた肉 黄 こむぎこ・油 緑 玉ねぎ・キャベツ・もやし・た けのこ・にんじん・はるさめ ホイコーロー 赤 ぶた肉 黄 油 緑 キャベツ・ピーマン・にんじ ん・玉ねぎ | 30 バーガーパン・牛乳 やさいスープ 赤 ウィンナー 緑 キャベツ・にんじん・玉ね ぎ・パセリ てりやきハンバーグ 赤 ぶた肉 ジャーマンポテト 赤 ベーコン 黄 油・じゃがいも 緑 玉ねぎ じゃがいもは森町産 | 31 ごはん・牛乳 とうふと長ねぎのみそしる 赤 とうふ 緑 長ねぎ ぶたにくとはるさめのいため もの 赤 ぶた肉 黄 油 緑 にんじん・キャベツ・いんげん・たけ のこ・はるさめ・にんにく かぼちゃのもの 緑 かぼちゃ かぼちゃは旬の食材(森町産) | 食べ物は、食べ方によって 薬にも毒にもなります。 食生活の善し悪しは、なかなかすぐにはあらわれません。数年後、数十年後にあらわれることが多いのです。その時になって後悔しないよう、今から気を付けておきましょう。今、あなたはどんな食べ方をしていますか？ ・ 腹で食べる なんでもいから、おなかいっぱいになればよいという食べ方です。⇒ カロリーは十分にとれますが、タンパク質、ミネラルが不足しやすいです。 ・ 口で食べる 自分の好きなもの、おいしいものを、自分の好みだけで食べる食べ方です。⇒ 栄養的に偏りやすく、肥満や貧血、生活習慣病になりやすいです。 ・ 頭で食べる 正しい知識をもとに、バランスよく適量を規則正しく食べる食べ方です。⇒ 健康的な生活を送ることができます。 |
|--|--|---|--|

いよいよ今年も、待ちに待った夏休みが始まります。夏休み中は、生活リズムをととのえ、おいしい旬のものをバランスよく、楽しく食べて、元気に過ごしましょう。

朝ごはんなぜ大事?

その1 朝ごはんを食べるとは・・・脳のウォーミングアップになります!

脳のエネルギー源は、『ブドウ糖』です。脳は24時間眠っている間も動き続け、1時間で約5g、1日で120gもの『ブドウ糖』を消費しているといわれます。ところが、体内に貯めておける糖分は約60gで、12時間分。つまり、夜ごはんを食べてから12時間後には、脳のエネルギー減がなくなってしまうこととなります。

朝食を食べないと、脳は『ガス欠』状態で、十分に働くことができません。朝食を食べずに学校に来たときに、ぼーっとしたり、なんだか眠気がとれなかったり、集中できないのはこのためです。

その2 朝ごはんを食べるとは・・・体のウォーミングアップになります!

朝起きて、空っぽになっていた胃の中に食べ物が入ると、腸も動き出します。腸が動き出すと、排便がスムーズにいきます。これを『胃結腸反射』といいます。朝ごはんを食べることで排便が促され、体の中の不要なものを出すことができるのです。この『胃結腸反射』が一番起こりやすいのが『朝』だといわれています。便は、夜、寝ている間に肛門近くまでやってくるため、朝食を食べ、排便をする習慣をつけることで、おなかの調子がよくなります。

また、食事をすることで体温が上がります。私たちの体の体温は、1日の中でも変動しています。昼間は高く、夜になって下がり始め、午前4時ころにもっとも下がります。朝目覚めたときは体温が低い状態になっているため、朝食をとって、体温を上げることで、元気に活動できるのです。



夏休み中も
3食しっかり
食べましょう!

※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり1,520円・中学生で1,600円森町より子育て支援策として、助成されております。

また、学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力よろしくお願いいたします。