

# きゅうしょくだより 尾道市教育委員会 7月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(環境ゼロの取組)(平成28年度)



## 7月の予定こんだて表

尾道市学校給食会(小学校)東北調理場

(牛乳は、毎日あります。)

| 日    | こんだて名          |                                    | おとも食品(食品のはらぎ)                                  |  |  | エネルギー | たんぱく質 |
|------|----------------|------------------------------------|--|--|--|-------|-------|
|      | 主食             | おかず(主菜・副菜)                         | あか   | あじ   | あじ                                       |       |       |
| 1 金  | ごはん            | 牛乳<br>キャベツとわかめのごま酢あえ<br>冷凍みかん      | 牛乳 牛肉<br>わかめ(豚肉内)                              | あか<br><主にたんぱく質を多く含む食品><br>玉ねぎ こんにんじん しょうが<br>干しいたけ(肉用) ねぎ キャベツ<br>きゅうり 冷凍みかん | あじ<br><主にエネルギーを多く含む食品><br>鶏 こんにやく<br>さとう | 590   | 390   |
| 4 月  | ごはん            | 真野菜万葉<br>ごまいりこ<br>すいか              | 牛乳 豚肉<br>かんぱん                                  | あか<br>かぼちゃ なす こんにんじん<br>玉ねぎ トマト<br>すいか                                       | あじ<br>鶏 さとう 油<br>ごま                      | 622   | 474   |
| 5 火  | 味噌汁パン          | ポークビーンズ<br>コールスローサラダ               | 牛乳 豚肉<br>大豆                                    | あじ<br>こんにんじん 玉ねぎ<br>エリンギ コーン<br>キャベツ きゅうり                                    | あじ<br>味噌汁パン<br>じゃがいも さとう<br>油            | 637   | 315   |
| 6 水  | 麦ごはん<br>鉄っこひじき | 肉じゃが<br>切り干し大根の酢物                  | 牛乳 牛肉 豚肉<br>ひじき(豚肉)                            | あか<br>玉ねぎ こんにんじん さやいんげん<br>切り干し大根 きゅうり<br>ゆやし                                | あじ<br>鶏 じゃがいも<br>こんにやく さとう<br>油 ごま       | 626   | 318   |
| 7 木  | リッチパン          | あじのレモン風味<br>ゆでキャベツ<br>セタサ・セタゼリー    | 牛乳 あじ(山椒)<br>豚肉                                | あか<br>こんにんじん キャベツ<br>もやし しょうが オクラ<br>干しいたけ(肉用) しめじ                           | あじ<br>リッチパン<br>でんぷん 油<br>さとう ビーンズ セタゼリー  | 688   | 306   |
| 8 金  | ごはん            | マーボー豆腐<br>枝豆サラダ                    | 牛乳 豆腐 豚肉<br>おみそ ひじき(豚肉)                        | あか<br>こんにんじん 玉ねぎ しょうが<br>干しいたけ(肉用) ねぎ<br>枝豆 きゅうり                             | あじ<br>鶏 さとう でんぷん<br>油 ごま油 ごま             | 634   | 418   |
| 11 月 | ごはん            | うすら餅の五目煮<br>ごまドレッシングサラダ            | 牛乳 砂糖<br>うすら餅 わかめ(豚肉内)                         | あか<br>こんにんじん 玉ねぎ しょうが<br>さやいんげん キャベツ<br>きゅうり                                 | あじ<br>鶏 さとう<br>油 じゃがいも                   | 652   | 293   |
| 12 火 | 味噌汁パン          | ちくわの石垣揚げ<br>ゆで野菜<br>中華スープ          | 牛乳 豚肉<br>ちくわ 豆腐                                | あか<br>キャベツ きゅうり<br>こんにんじん チンゲンサイ<br>もやし 干しいたけ(肉用)                            | あじ<br>味噌汁パン<br>ごま油 ごま<br>油               | 625   | 353   |
| 13 水 | 麦ごはん           | さばのしょうが煮<br>きゅうりのかおり和え<br>大豆のいそ煮   | 牛乳 さば(豚肉)<br>とり肉 大豆 塩揚げ<br>ひじき(豚肉)             | あか<br>きゅうり こんにんじん<br>ごぼう さやいんげん<br>しょうが                                      | あじ<br>鶏 こんにやく さとう<br>油                   | 640   | 337   |
| 14 木 | 小型味噌パン         | なすとトマトのスパゲッティー<br>ゆでさくら<br>冷凍ヨーグルト | 牛乳 豚肉 ヨーグルト<br>ベーコン ささみ焼肉(北海道)<br>かつお節(中西産太平洋) | あか<br>EACこんにんじん きゅうり<br>玉ねぎ しめじ トマト なす<br>パセリ キャベツ コーン                       | あじ<br>小型味噌パン<br>スパゲッティー<br>油 さとう         | 649   | 428   |
| 15 金 | ごはん            | ゴーヤチャンプルー<br>もずく汁<br>冷凍パン          | 牛乳 豆腐 豚肉<br>かつお節(中西産太平洋)<br>もずく(牛乳) とり肉        | あか<br>こんにんじん しょうが<br>玉ねぎ ゴーヤ<br>もやし パイン                                      | あじ<br>鶏 さとう 油<br>ごま油                     | 650   | 339   |
| 18 火 | 味噌汁パン          | キーマカレーサンド<br>ミニトマト<br>キャベツのスープ     | 牛乳 豚肉<br>白いんげん ベーコン                            | あか<br>玉ねぎ こんにんじん<br>ピーマン ミニトマト<br>キャベツ パセリ                                   | あじ<br>味噌汁パン パン粉<br>マカロニ じゃがいも<br>油       | 609   | 320   |
| 20 水 | ごはん            | さけの塩焼き<br>枝豆の塩ゆで<br>夏野菜のみそ汁        | 牛乳 さけ(北海道)<br>豆腐 塩揚げ 中みそ                       | あか<br>かぼちゃ なす こんにんじん<br>オクラ 玉ねぎ 枝豆   | あじ<br>鶏                                  | 627   | 361   |

いよいよ本格的な夏がやってきます。  
暑い夏には、食欲がなくなったり、体がだるくなるなど、いわゆる“夏バテ”を起しやすくなります。また、汗をかきすぎたり、十分な水分補給ができなかったりすると、熱中症という症状を引き起こすこともあります。  
食生活習慣に気を付けて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



### 夏バテをしないために

朝ごはんをしっかり食べ、  
3食規則正しく食べよう。



朝ごはんをしっかり食べることで、一日元気に活動できます。  
朝・昼・夕ごはんを規則正しく食べることで、体の調子が整います。

冷たいもの・甘いものは、  
飲みすぎない、食べすぎない  
ようにしましょう。



冷たいものや甘いものをとりすぎると、食欲が落ち、調子が悪くなります。

後は早く寝て、朝は早く起きよう。



早寝・早起きをするこ  
とで体が回復し、体  
のリズムが整います。

### <どうして水分補給が大切なの?>

### 体の中の大半は水分です!

体の中にある水分は、約60~70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



### 水分補給の芳法は・・・!

ふだんの水分補給は、水や麦茶で十分です。のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが大切です。  
運動などで汗をたくさんかく場合には、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクやミネラル類を補うことのできる飲み物がおすすです。

| 一日の平均摂取量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 鉄     | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC  | 食物繊維 | 食塩相当量 |      |
|----------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|-------|------|
|          | 639kcal | 26.1g | 18.6g | 363mg | 2.4mg | 261μg  | 0.49mg | 0.50mg | 29mg | 4.6g  | 2.2g |

### 親子で楽しく

「キーマカレー」

★「キーマカレー」は、インド料理で焼肉を使ったカレー料理! パンにはさんでも、ごはんのせてもおいしい! 人気メニューです。

(つくりかた)

- ①玉ねぎ・こんにんじん・ピーマンは、荒目のみじん切りにする。
- ②ホールコーン(缶詰または冷凍)は、水気を切っておく。
- ※生のとうもろこしを使う場合は、粒を包丁で切り落とす。
- ③フライパンを火にかけ、油を入れる。
- ④豚ミンチを入れて、塩・こしょうをし、炒めながら、肉をほぐす。
- ⑤こんにんじん・玉ねぎ・コーンの順に入れて、さらに炒める。
- ⑥ピーマンを入れ、さっと炒める。
- ⑦⑧にトマトケチャップ・ウスターソース・カレー粉を入れて、味をつける。
- ⑨最後にパン粉を入れて、まとめる。

※材料は、お好みでアレンジしてください。今月の給食では、「白いんげん豆」を入れています。

| 材料       | (4人分量) |
|----------|--------|
| 豚ミンチ     | 120g   |
| 玉ねぎ      | 180g   |
| こんにんじん   | 40g    |
| ピーマン     | 40g    |
| ホールコーン   | 40g    |
| 油        | 小さじ1/3 |
| カレー粉     | 少々     |
| トマトケチャップ | 大さじ2   |
| ウスターソース  | 小さじ1/2 |
| パン粉      | 小さじ4   |
| 塩        | 小さじ1/5 |
| こしょう     | 少々     |

★毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。★