

# 8月 こんだててよていひょう



2024年 8月19日  
 奥州市立真城学校給食センター  
 ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

日 曜	献立名 <small>※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。</small>	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	栄養価 小学生 1食分 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満		
		主に体をつくる(筋)		主に体の働きをととのえる(維)		主にエネルギーになる(質)					
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品				
21 水	コッパン ゼゆうにゅう		ぎゅうにゅう だつしゅんにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	651 kcal 27.7 g 35.4 % 3.1 g	
	とりにくのトマトソース	とりにく		トマト	たまねぎ		さとう	あぶら	しお ウスターソース		
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ <u>ぎゅうり</u>		マカロニ	ノンエッグマヨ	しお こしょう		
	たまごスープ	たまご		にんじん	たまねぎ				とりガラスープ コンソメ こしょう		
	ブルーベリージャム				ブルーベリー		さとう				
22 木	*ごはん ゼゆうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			736 kcal 25.1 g 30.4 % 1.9 g	
	なつやさいカレー	とりにく		かぼちゃ <u>ピーマン</u> にんじん	たまねぎ	しょうが にんにく		あぶら	カレー粉		
	トマトオムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ		でんぷん	あぶら	ケチャップ		
	コーンサラダ			にんじん	<u>ぎゅうり</u> キャベツ	コーン			ドレッシング す		
23 金	むぎごはん ゼゆうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ		593 kcal 25.0 g 26.9 % 1.5 g	
	さばのカレーやき	さば				しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん カレーこ		
	はくさいとキャベツのもの				キャベツ <u>はくさい</u> たまねぎ		さとう		わふうだし さけ しょうゆ しお		
	とうふのみそ煮	とうふ <u>みそ</u>		にんじん	もやし						
26 月	*ごはん ゼゆうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			574 kcal 17.2 g 26.3 % 2.0 g	
	ちくわいそべあげ	ちくわ だいず	あおさ				でんぷん こむぎこ	さとう	あぶら		しお しょうゆ
	こみやささいサラダ			にんじん	キャベツ	もやし			ドレッシング す		
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	たけのこ	だいこん <u>ねぎ</u>			さけ みりん しお しょうゆ		
27 火	きんぬまいごはん ゼゆうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			579 kcal 18.3 g 29.1 % 2.0 g	
	ショーロンポー(2こ)	ぶたにく ゼラチン			キャベツ にんにく ねぎ	しょうが	はるさめ でんぷん こむぎこ	さとう	あぶら ごまあぶら		しょうゆ しお
	パンサンスー			にんじん	<u>ぎゅうり</u> もやし		はるさめ	さとう	す しょうゆ しお		
	ちゅうかふうなめこじる	とうふ			なめこ <u>たまねぎ</u> <u>ねぎ</u>				しょうゆ とりガラスープ しお こしょう スープストック		
28 水	たんじょう会 給食 デザートは、ど ちらかを選んで食 べましょう。									637 kcal 25.0 g 29.4 % 3.1 g	
	むすびパン ゼゆうにゅう		ぎゅうにゅう だつしゅんにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
	チーズハンバーグ	とりにく だいず たまご	にゅう		たまねぎ		パンこ さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しお		
	レモンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	コーン レモンかじゅう		さとう	ごま オリーブゆ		しょうゆ こしょう
	カレーふうみスープ			にんじん	たまねぎ				<u>じゃがいも</u>		とりガラスープ コンソメ カレーこ
	どちらかえらびましょう♪										
	ももゼリー				もも			さとう			
りんごゼリー				りんご			さとう				
29 木	*ごはん ゼゆうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			622 kcal 24.5 g 30.0 % 2.1 g	
	とりにくのカレーマヨやき	とりにく						ノンエッグマヨ	カレーこ しお こしょう		
	わかめずのもの	わかめ		にんじん	キャベツ <u>ぎゅうり</u>		さとう	ごまあぶら	しょうゆ す しお		
	もやしのみそ煮	とうふ <u>みそ</u>		にんじん	もやし <u>ねぎ</u>						
30 金	奥州っ子給食 この日の奥州市 産食材は、市など の補助により購入 します。今日は奥 州市産の「なす」 を使ったマーポー 野菜です。									620 kcal 19.7 g 24.7 % 1.9 g	
	むぎごはん ゼゆうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	むぎ			
	ぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	しょうが	でんぷん こむぎこ	さとう	あぶら		しょうゆ しお
	マーポーやさい	<u>みそ</u>		にんじん <u>ピーマン</u>	もやし <u>なす</u> <u>たまねぎ</u>		さとう	あぶら	さけ しょうゆ チンメンジャン トウパンジャン		
やさいちゅうかスープ	とうふ		にんじん	<u>ねぎ</u>			<u>じゃがいも</u> <u>でんぷん</u>	ごまあぶら	とりガラスープ しょうゆ スープストック		

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

姉小・・・21日

## 野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

### 夏野菜の特徴を見よう！

<h4>きゅうり</h4>  <p>約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。</p>	<h4>トマト</h4>  <p>赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。</p>	<h4>なす</h4>  <p>日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。</p>
<h4>かぼちゃ</h4>  <p>保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。</p>	<h4>ピーマン</h4>  <p>未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。</p>	<h4>とうもろこし</h4>  <p>米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。</p>
<h4>ゴーヤ</h4>  <p>「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。</p>	<h4>オクラ</h4>  <p>刺むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。</p>	<h4>えだまめ</h4>  <p>大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。</p>

## 夏バテしない食生活を！

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

<h4>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</h4>  <p>特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<h4>★旬の野菜や果物を食べる</h4>  <p>強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。</p>
<h4>★冷たいものをとりすぎない</h4>  <p>胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。</p>	<h4>★おやつはダラダラ食べない</h4>  <p>食事が食べられないようにならないように、時間と量を考えましょう。</p>

### 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

こしょう とうがらし カレー粉 しょうが にんにく ねぎ 青じそ みょうが

### 薬味たっぷりがおススメ！

そろめん、そば、冷ややっこなど

### 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

#### ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

酢 お酢 梅干し レモン

## おやつクイズ

Q1 おやつについて正しく書いている方をOで囲みましょう。

- 毎日かならず「食べなくてはならない・食べなくてもよい」。
- 寝る前に食べるのは「体によい・体によくない」。
- おにぎりや焼きいもなど、お菓子以外の物を「食べてもよい・食べてはいけない」。
- スナック菓子の大きな袋を開いたら（現貨を全部食べる・お皿に分けて量を決めて食べる）。

Q2 次のおやつには、どのくらいのさとうが入っているでしょう？ さとう1本は5グラムです。線で結んでみましょう。

プリン チョコレート1まい あめ2こ アイスcream 缶ジュース1本

(さとう) 4本 7本 2.5本 1本 5本

Q3 1日に食べるさとうの量は、だいたい20グラム（4本）までです。さとうをとりすぎるとどうなってしまうか、絵を見ながら考えて書いてみましょう。

- 太りすぎ
- 虫歯
- 歯が黄ばむ
- 歯が抜け落ちる

こたえ

Q1 ①食べなくてもよい ②体によくない ③食べてもよい ④お皿に分けて量を決めて食べる

※1日3度の食事がきちんと食べられるように、時間や量を決めて食べましょう。

Q2 プリン…2.5本 チョコレート1まい…5本 あめ2こ…1本 アイスcream…4本 缶ジュース1本…7本

Q3 ①太る(肥満) ②虫歯になる ③つれづれやすくなる・集中力がなくなる ※さとうをとりすぎて、ビタミンB1(ぶた肉、レバー、大豆、粟、ごまなどに多く含まれる)が足りなくなると起こります。 ④食事が食べられなくなる ※さとうを多くふくむおかしなどを食べると、おなかがいっぱいになったように感じしまいます。

## 現代っ子の生活 こんな生活サイクルになっていませんか？

家庭で(朝)	学校で	放課後	家庭で(夜)
<p>朝食(おにぎり)</p> <p>朝食不足</p>	<p>目眩・頭痛・集中力が低い・むねむい</p> <p>空腹(気持ち悪い)・しんどい・だるい・眠れず寝る</p> <p>睡眠不足</p>	<p>甘いおやつ・清涼飲料・スナック菓子</p> <p>テレビゲーム・マンガ</p> <p>外で遊ばない</p> <p>運動不足</p>	<p>夕食を食べられない</p> <p>夜更かし</p> <p>寝不足</p> <p>寝る前にスマホをいじり続ける</p> <p>寝つきが悪い</p> <p>イライラ・おこりっぽい・朝ごぼり</p>

### 生活リズムを整えるために

### 食事のリズムをつくるためには…

- ①食欲を発達させること(空腹体験や運動が大切)
- ②規則正しい食生活をする
- ③よくかむこと
- ④毎日、変化に富んだ食事であること
- ⑤家族と一緒に楽しく食べ、孤食をさげること、などが大切だといわれています。

## 偏食を直すには どうしたらよいのでしょうか？

少食や食欲不振の子に無理はしていません

食欲不振があれば、減食や絶食をして食欲を自覚させるのも一つの方法です。運動を増やしましょう。

### 家族の中に、好き嫌いはありませんか？

子どもの前で大人の好き嫌いを認めたのでは困ります。家族でなく努力してほしいと思います。

### 過保護やでき愛をしていませんか？

食事以外の面でも甘やかしをやめて、子どもに自主性をもたせましょう。

### 食べ物に関心をもたせてみませんか？

おつかいや料理の手伝いをさせてみませんか。自分で作ったものは、おいしにちがいません。

### 食事の場を楽しめるものに

楽しければ食事もすむというものです。その場のふんいきづくりを忘れないでください。

## ◎8月の使用食品(産地)

※使用する予定の食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	かぼちゃ	奥州市
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		にんじん	北海道
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	北海道		ピーマン	奥州市
	じゃがいも	奥州市		卵	日本、奥州市		ほうれん草	遠野市
	砂糖	日本		豚肉	岩手県		キャベツ	岩手町
	米油	日本		鶏肉	岩手県		きゅうり	奥州市
	でん粉	北海道		ウインナー	日本		ごぼう	群馬県
	マカロニ	北海道		ベーコン	日本		だいこん	遠野市
				豆腐	奥州市		なす	奥州市
				油揚げ	奥州市		ねぎ	奥州市
		みそ	奥州市	はくさい	長野県			
		大豆	岩手県	緑豆もやし	雫石町			
		さば	日本	玉ねぎ	奥州市			
				えのきだけ	宮城県			
				なめこ	宮城県			

## ◎7月使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	小松菜	一関市
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	北海道		トマト	奥州市
	じゃがいも	奥州市、長崎県		ヨーグルト	岩手県		にんじん	茨城県
	砂糖	日本		卵	日本		ピーマン	奥州市
	白絞油	日本		豚肉	岩手県		ほうれん草	遠野市
	でん粉	北海道		鶏肉	岩手県		キャベツ	奥州市
	マカロニ	北海道		ウインナー	日本		きゅうり	奥州市
				ベーコン	日本		ごぼう	群馬県
				豆腐	奥州市		ズッキーニ	奥州市
		油揚げ	奥州市	だいこん	奥州市			
		みそ	奥州市	玉ねぎ	奥州市			
		大豆	岩手県	ゆがお	奥州市			
		生揚げ	奥州市	なす	奥州市			
		さば	長崎・青森・宮城	ねぎ	茨城県			
				白菜	茨城県			
				緑豆もやし	雫石町			
				レタス	岩手町			
				しいたけ	花巻市			

※食材は当日納入になっておりますので青果類・魚介類については、市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。

※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。

※奥州市産以外の放射性物質の測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。

※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。