

8月 給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

(月) (火) (水) (木) (金)

25日	26日	27日	28日	29日
ドライカレー 牛乳 ツナサラダ (903 kcal)	バターロール 牛乳 ポトフ ラタトゥユ (740 kcal)	トマトソース スパゲティー 牛乳 オーロラサラダ (697 kcal)	ごはん 牛乳 すまし汁 エビフライ 変わりきんぴら (694 kcal)	スタミナ丼 牛乳 卵スープ ゆかり和え (736 kcal)

※ 材料購入の都合により、献立の一部を変更する場合があります。

※ 献立のエネルギーは予定で計算したものです。実際には多少異なることがあります。



夏休み中に食事づくりをしてみませんか。栄養バランスや食べる人のことなどを考えて、献立や調理の計画を立ててみましょう。献立を立てる時のポイントや食材を無駄にしない工夫、調理の時の注意点などについてお伝えします。



献立を決める時のポイント

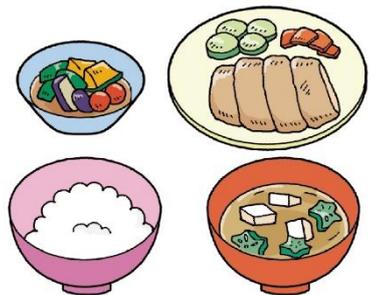
献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかにも、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



夏ばて注意!

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



夏ばてに注意!



元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。

8月の給食目標

「夏を健康的に過ごすための食事について考えよう」

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、すごしくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずにすごしましょう。



その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいもののとりすぎに気をつけましょう。

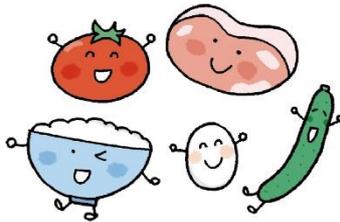
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



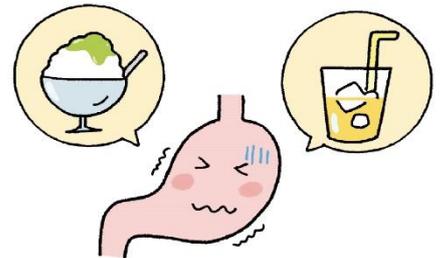
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

作ってみよう給食レシピ 「キムたくごはん」

材料（1人分）

精白米 100g 豚肉スライス 30g キムチ 20g たくあん 15g 長ネギ 10g

ごま油 1g 料理酒 2g 砂糖 0.5g しょうゆ 4g みりん 0.5g

作り方

- ①米を炊く。普通より少し水を控えて炊く。
- ②キムチとたくあんを荒く刻む。豚肉も食べやすい大きさに切る。
- ③ごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④刻んだあんとキムチを入れて軽く炒め、料理酒、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて味を整える。
- ⑤炊きあがったごはん④を混ぜる。



豚肉には疲労回復に役立つ
ビタミンB1が豊富！