



8がっ こんだてひょう



日	曜日	こ ん だ て め い		た べ も の の は た ら き			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ
				(赤) ちやくやく ほねをつくる	(黄) ねつやくちからの もとなる	(緑) 体のちようしを ととのえる	小	中	小	中	小	中	小	中	
25	火	ごはん 	 わかめスープ めだまやき こかぶガバオ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず とうふ とりにく ぶたにく わかめ めだまやき ヨーグルト	ごはん あぶら	たけのこ にんじん ながねぎ もやし ピーマン えのきたけ こかぶ かぶのは	696	795	32.3	36.3	17.8	19.3	2.2	2.5	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 乳 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま デ: 乳
26	水	ごはん 	 こかぶのみそしる ちくわいそべあげ ぶたにくのゆきにんじんしょうゆいため	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ちくわいそべあげ	ごはん あぶら	こまつな たまねぎ こかぶ かぶのは にんじん ピーマン えのきたけ	686	800	27.6	30.5	26.0	27.3	2.0	2.3	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 さば 豚 大豆
27	木	ナン 	 ダルカレー こかぶのカラフルサラダ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいず とりにく ぶたにく ハム	ナン マーガリン カレールウ こかぶフレッシュ	こんにやく たまねぎ とうもろこし にんじん こかぶ かぶのは トマト	616	760	28.4	34.1	25.9	30.3	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 副: 豚 りんご パ: 小麦
28	金	ごはん 	 せんべいじる とうふハンバーグ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ひじき とうふ あぶらあげ ちりめん とりにく チーズ とうふハンバーグ	ごはん おつゆせんべい	キャベツ しだいけ こまつな にんじん ながねぎ パプリカ ごぼう きりぼしだいこん	701	829	25.7	29.8	21.2	24.3	2.1	2.2	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 小麦 鶏 豚 大豆 副: 乳 小麦 大豆 ごま
31	月	ごはん 	ジョア  なめこじる さばのみそに にくじゃが	ジョア とうふ ぶたにく さばのみそに	ごはん じゃがいも あぶら さとう	こんにやく たまねぎ だいこん にんじん グリーンピース なめこ	619	757	24.7	28.4	16.1	17.5	2.0	2.2	汁: 大豆 主: さば 大豆 副: 小麦 豚 大豆

＊材料の都合で献立が変更になることもあります。**太文字**は野辺地産の予定です。
＊アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

給食だより なつやすみ号

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

なつ しょうじ 夏の食事のポイント 8カ条

なつ げんき す 夏を元気に過ごすための、しょうじ めん 食事面からの8つのポイントです

な

なま にく なま や
生ものや肉の生焼けに
ちゅう い なか
注意。中までしっかり
ひ とお た
火を通してから食べよう。

つ

つめ
冷たいものはほどほど
に食べよう。とりすぎは
おなかをこわします。

や

おやつばかり食べないで
ね。時間と量を決めて
から食べましょう。

す

す もの うめ ぼ き ぶん
酢の物や梅干しは気分を
さっぱりさせ、体をリフ
レッシュしてくれます。

み

えいよう
栄養のはたらきの緑のグ
ループの食べ物（とくに
や さい
野菜）をたっぷりとりま
しょう。

の

の もの みず むぎちゃ
飲み物は水か麦茶でこま
めに水分補給。できれば
ぎゅうにゅう にち かい の
牛乳も1日1回は飲みま
しょう。乳アレルギーの
ひと とうにゅう こ ぎかな
ある人は豆乳や小魚で。

しょうじ

しょうじ す きら
食事では好き嫌いをせず、
よくかんで。栄養のバラ
ンスも考えて、おいしく
いただきます。

じ

じ かん き にち しょう
時間を決めて1日3食。
き そくただ しょうじ じ かん
規則正しい食事の時間が
せい かつ
よい生活リズムをつくり
ます。

4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

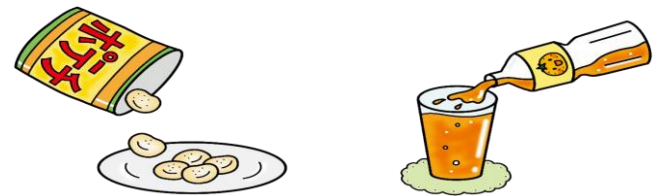
おやつの「やつ」は、午後2時～4時くらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」と呼ばれるようになりました。間食は小さな子どもや食の細い人、スポーツをする人などには栄養を補給する「補食」の意味がありますが、みなさんにとっての「おやつ」は生活の楽しみになっていますね。朝、昼、夕の食事をとったうえで、次のことに気を付けながら上手にとりましょう。

時間を決めて食べよう!



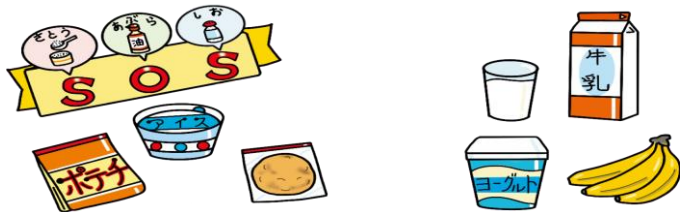
● 不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう!



● 好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう!



● 「さとう・あぶら・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ!



● おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしいも、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

★食育出前授業

今年度の食育出前授業は野辺地小学校・若葉小学校で各学級、中学校は各学年で行う予定です。

6月18日(木)、野辺地小学校2年生を対象に「やさいのパワーを知ろう!」というテーマで食育を行いました。野菜には5つのパワーがあり、それぞれの野菜に違うパワーがあるので、いろいろな野菜を食べることが大切であると伝えました。児童からは「お肉だけじゃなくて野菜も食べたい」「野菜を食べて元気なからだを作りたい」という感想がありました。

野菜を食べることで、体の中で起きていること
(5つのパワー)



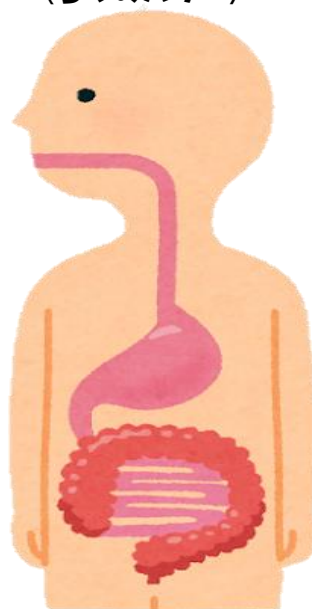
つやつや「はだ」を
きれいにする



ぐんぐん「からだ」を
大きくする



ぴかぴか「かぜ」を
ひきにくする



がっちり「ほね」「は」を
つよくする



すっきり「おなか」の
おそうじ



こちらの二次元バー
コードを読み取るか、
Instagramで「野
辺地町学校給食共同調
理場」と検索するとご
覧いただけます。



NOHEJI_KYUSHOKU

★野辺地町学校給食共同調理場 公式Instagramで
学校給食に関する情報を毎日配信しております。
ぜひフォローよろしくお願いいたします!