



# 8月 給食だより

うま市津堅学校給食調理場  
TEL: 098-978-2141  
FAX: 098-978-1005



## 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含みます。

### 夏が旬の野菜



トマト



なす



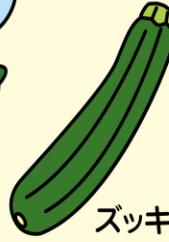
ピーマン



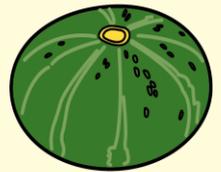
きゅうり



ゴーヤ



ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



あお青じそ

### 生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	
★2学期始業式★  28 (月)	牛乳		牛乳		
	ナポリタン	スパゲティ, サラダ油	ウインナー	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム	ケチャップ, トマトピューレー, ぬちまーず, チキンコンソメ, こしょう
	じゃがいものソテー	じゃがいも		いんげん, 玉ねぎ	マスタード, しょうゆ, こしょう
	小魚とチーズのサラダ		カエリ, チーズ	きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン	コールスロードレッシング
	アイスクリーム (パニラ)		アイスクリーム		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 510 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 25.2 g	炭水化物 52.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 587 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 29.2 g	炭水化物 60 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	
29 (火)	牛乳		牛乳		
	スナイージュシー	こめ,ラード	豚肉,もすく,油揚げ	にんじん,こねぎ,しいたけ	料理酒,みりん,花かつお
	沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	もやし,だいこん, さんとうさい,こんにゃく	料理酒,花かつお
	フーイリチー	麩,サラダ油	たまご	キャベツ,にんじん,玉ねぎ, にら	しょうゆ,ぬちまーす
	ゴーヤーチップス	でん粉,サラダ油		ゴーヤー	ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 673 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 23.4 g	炭水化物 78.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 849 kcal	たんぱく質 39.1 g	脂質 26.8 g	炭水化物 107.2 g
30 (水)	🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍎🍌🍇🍓🍅🍆 旧盆(ウークイ)のため休校 🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍎🍌🍇🍓🍅🍆				
31 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	夏野菜のキーマカレー		豚レバー,豚肉,大豆	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, なす,かぼちゃ,トマト, にんにく,しょうが	カレールウ,カレー粉,ウスターソース
	ビーンズサラダ	マヨネーズ,三温糖	ミックスビーンズ	キャベツ,きゅうり,あお豆	りんご酢,レモン果汁,ぬちまーす
	くだもの			ネーブル	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 683 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 94.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 855 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 25.7 g	炭水化物 125.7 g

## 線であなごう! 夏の食べもの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べもののカードが並んでいます。  
漢字と英語のカードをそれぞれ線であなごうしてみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

**こたえ**  
 西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel  
 胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

## 夏の飲み物

あまくて冷たい飲み物は...  
 とってもおいしいけれど...

砂糖がたっぷり入っているのだから、おなかがいっぱいと感じたり...

おなか冷えて、食欲がなくなってしまう...

あまくない飲み物や温かい飲み物で、おなかにやさしくしてあげましょう。

あまい飲み物や冷たい飲み物を飲みすぎないようにしましょう。