

水分を上手に補給しましょう

☆ガブ飲みでなく、こまめに少しずつ飲もう(運動前・中・後)

☆のどがかわく前に飲もう!

☆ふだんは水か麦茶を飲もう。

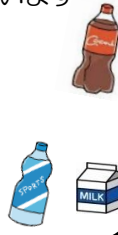
→甘いジュースやスポーツドリンクには砂糖が多く、多いものではジュース 1 本 (500ml) に砂糖が約 50g、スポーツドリンク 1 本 (500ml) には、約 20~30g も含まれています。飲みすぎると肥満やむし歯の原因になったり、とても疲れやすくなったりします。

ふだんは、水や麦茶を飲むようにしましょう。

☆激しい運動など汗を多くかく場合は、糖分や塩分などのミネラルも補給できる

スポーツドリンクを活用しよう。また、牛乳も、体の血液量を増やして汗をかきやすくするので、熱中症予防にいいです。夏休み中、お家でも牛乳を飲みましょう。

飲み物から



食べ物から

☆食事からも水分を補給しよう。

→水分は、ごはんや汁物、おかずなど食事からもとることができます。特に朝は、水分も塩分も栄養もとれる

みそ汁がおすすめです。

☆野菜や果物からも水分を補給しよう。

→野菜や果物には、水分の他に、

ビタミンやミネラルが豊富な

のでおやつにも活用できます。



8月31日は 野菜の日

夏野菜パワー! いただきまーす!

野菜には、体の調子をととのえる「ビタミン」「ミネラル」「食物せんい」が多くふくまれ、元気にすごすためにはなくてはならないものです。特に夏野菜にはパワーがいっぱいです。

クイズ 次の①~⑥の説明文は、下のお皿にのっている野菜(絵)のものです。それぞれ何の野菜でしょうか?

① 真っ赤な色には「リコピン」や「ビタミンC」がいっぱいで、ガンや老化を防いだり、病気に負けない力をつけてくれます。



⑥ 皮にふくまれるおらさき色の成分には、目のつかれをとったり、ガンを防いだり、若々しくする働きがあります。

② にかみの成分は、胃腸をしげきして食欲を高め、夏バテをふせぎます。その他、こわれにくいビタミンCや、ビタミンEも多く、はだをきれいにします。

③ カロテンが多く、目や皮ふをじょうぶにしたり、かぜをふせいでくれます。体をあたため、血行をよくする野菜です。

④ ネバネバの成分「ムチン」には、胃のねんまくを守ったり、消化・吸収をよくするなど、おなかの調子をよくする働きがあります。

⑤ カロテンとビタミンCが多く、体の調子をととのえたり、病気に負けない力をつけてくれます。色は緑ですが、赤や黄などカラフルなものもあります。

きゅうりのヒミツ



日曜	献立名	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー (kcal)	備考
	★牛乳(200cc)は毎日つきます ☺…乳使用の献立 ☹…卵使用の献立	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子をととのえる		
25 火	ごはん とうがん汁 さっぱりメンチカツ 夏野菜のオイスターソース炒め	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ あぶら さとう	牛乳 とりだんご あぶらあげ ふたにく あつあげ	しいたけ とうがん にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが なす ピーマン カラーピーマン	645 851	
26 水	ごはん 夏野菜チキンカレー コーンコロケ キャベツのレモンあえ	ごはん あぶら カレールー こむぎこ パンこ ドレッシング	牛乳 とりにく かつおツナ	にんにく たまねぎ おくら なす トマト とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー レモン	670 854	ちょこっと食育タイム (第一中) スプーン
27 木	【カミカミ献立】 ごはん なすのみそ汁 さばみりん干し ぶたどん 豚丼の具	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 あつあげ みそ さば ふたにく	なす ねぎ こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ	604 782	ちょこっと食育タイム (第三中)
28 金	【天童北部小アイディア献立】 「栄養満点給食」 ごはん キムチスープ とり 鶏のからあげ かいそう 海藻サラダ ガトーショコラ	ごはん でんぶん あぶら ドレッシング ガトーショコラ	牛乳 ふたにく とうふ あぶらあげ とりにく かいそう	ごぼう には はくさいキムチ ねぎ しょうが きゅうり もやし とうもろこし あおじそ	701 876	ちょこっと食育タイム (第二中)
31 月	【野菜の日献立】 ごはん トマトスープ めだまや 目玉焼き ガパオライスの具	ごはん オリーブゆ ごまあぶら さとう	牛乳 ウインナー たまご とりにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト とうもろこし えだまめ にんにく カラーピーマン	554 727	スプーン

【食物アレルギーの原因となる食品の使用に関して】

現在、天童市の学校給食では、年間を通して「そば、落花生、くるみ、あわび、いくら、キウイフルーツ、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ」を含む食品と、「生卵」は使用していません。海藻類や小魚類、貝類については、「えび」や「かに」、「貝」などが付いていることがあります。加工品については、その製造工場内でアレルギーをきたす食品を使用しているものもあるため、給食の原材料として使用しないアレルギーでも、コンタミネーションとして混入することがあります。給食に使用する食材について、心配なことがある場合は、学校給食センター(654-2441)までお問い合わせください。

〈県産食材〉

こめ 天童産(はねぎ)、
やまがたけんさんきゅうにゅう ぶたにく
山形県産牛乳、豚肉、なす
てんどうさん
天童産ねぎ、もやし、きゅうり

☆ 感想紹介コーナー ☆

「FIFAワールドカップ応援献立」6/24 (金)

＊ワールドカップの時期に、開催地にちなんだメニューで、アメリカに行った気分でした。

パンとポークビーンズの相性がよく、「つけパン」にして食べる子が多かったです。(山口 小)



＊フライドチキンはおかわりしたい

人が多く、人気がありました。(長岡 小)

＊コールスローサラダは、ブロッコリー、きゅうりなど色々な野菜が入っていておいしかった。(寺津 小)

「半夏生献立」7/2 (木)

＊サラダの「米粉めん」は、最初見た目で大根サラダかと思ってしまいました。食べてみると

めずらしい食感でとても美味しく食べられました。(天童北部 小)



＊なすと鶏団子のみそ汁も、なすが苦手

な人でも、たくさん食べられるような味付けがとてもおいしかったです。

(三中)

「七夕献立」7/7 (火)

＊星型ハンバーグや七夕デザート

など、七夕にちなんだ献立で美味しかったです。



「天の川見れるかな？」など、給食中の話題にもなっていました。(天童中部 小)

＊見た目が涼し気で、暑い日にもすっきり食べられるメニューでした。(蔵増 小)

＊七夕をイメージして、ハンバーグを星型にしたり、スープの中に星(かまぼこ)を入れたりして、七夕感を表現しているのがよかった。(三中)

おやつのとり方を考えよう

おやつは「間食」と言われるように3回の食事(朝・昼・夕)で不足する栄養を補うための「食事の一部」です。1回で食べられる量が少なかったり3回の食事で十分に栄養をとることができなかつたりするときには、おやつは必要ですが、3回の食事で十分栄養がとれれば、特に必要はありません。ただし、おやつには疲れをとり、気分をきりかえる「休息」の意味もあります。おやつを食べる場合は、次のポイントを守って正しくとりましょう

4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

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ると、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、えだまめやふかしもち、ゆでたまご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と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。

フルーツデザートを作ろう!

くだものはそのまま食べてもおいしいですが、アレンジして、さらにおいしく楽しく食べることができます。

- ステップ1 切ってピックをさして冷凍する。(アイスクャンデー)
- ステップ2 皮をむいてミキサーにかけタッパーに入れて冷凍し、時々かきまぜる。(シャーベット)
- ステップ3 いろんなくだものを「みつ」といっしょにまぜる。(フルーツポンチ)
※炭酸水を入れるとさわやかです。
※好みのくだものや缶づめを利用してもよい。
- ステップ4 だんごを作ってフルーツポンチに入れてみる。(ミルク白玉)
牛乳の代わりに水でもよい。(フルーツ白玉)

＜材料＞

白玉粉 70g

牛乳 65g

季節のフルーツ

もも 1個

すいか 1/16個

※すきなくだものでよい

みこ

レモン 1/4個

水 1カップ

さとう 40g

＜作り方＞

①みつをつくって冷やす。(さとうを分量の水で煮とかし、冷めたらレモン汁を加える)

②白玉粉に牛乳を少しずつ加えて練り、耳ふた位のかたさにする。小さく丸めて、中央を少しくぼませる。

③②をゆで、浮いてきたら水にとって冷まし、水気を切る。

④適当な大きさに切ったフルーツと②の白玉を盛り、みつを注ぐ。

ガパオライス

【作り方】

- ①玉ねぎ、ピーマン(緑・赤・黄)は1cm角に切る。高野豆腐(短冊)はもどしておく。
- ②フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら、鶏ひき肉、玉ねぎの順で炒める。
- ③火が通ってきたら、ピーマン、高野豆腐を加えて炒め、酒、砂糖、オイスターソース、醤油、(ナンプラー)を加えて味を調える。
- ④別のフライパンに油をひき、目玉焼きを作る。
- ⑤お皿にご飯と③を盛り付け、目玉焼きをのせて出来上がり。

アレンジ

- 高野豆腐は、栄養や量を考えて給食に入れています。お家では、代わりに、肉や野菜を増やしていただければ幸いです。
- ナンプラーも好みで、無理に入れなくてもいいです。
- 材料や調味料の量は少なめに表示しています。食べる量やお好みに合わせて足してください。

みんなで協力しましょう!

長い夏休みに入ります。食事の準備や料理作り、盛り付けやお皿洗い、米とぎなど何でもいいます。家族の一員として責任を持って、みんなで協力しましょう。

