

# 7月の給食だより

上勝町学校給食共同調理場

平成30年7月

学校給食予定献立表

あまくも ときおり たいよう かお だ ま な きょうしつ  
 雨雲から時折まぶしい太陽が顔を出すと、待っていたかのようにセミが鳴きだし、教室にまで響いてきます。本格的な夏の青い空まで後少しと待ち遠しいですが、熱中症になりやすい季節でもあります。こまめな水分補給や規則正しい食生活を心がけましょう。



## 夏バテしないために

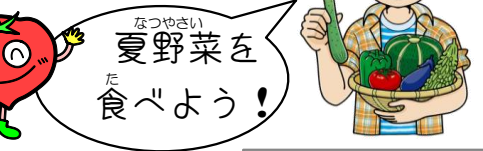
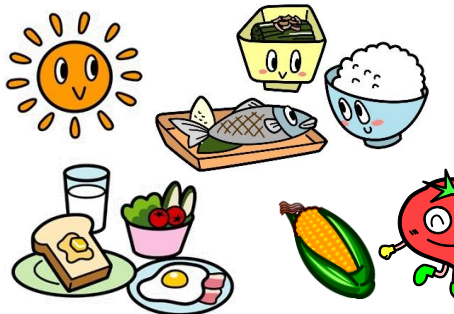
あつ い くちあ よ つめ あま  
 暑いからと言って口当たりの良い冷たいもの、甘いものばかり食べていると、体がだるくなったり、食欲がなくなったり、夏バテの原因になってしまいます。

## ○朝ごはんをしっかりと食べる ○炭水化物だけにしない ○まずはお茶で水分補給

●朝食は1日をはじめるためのエネルギー源です。早朝の涼しいうちに食べると食欲もアップします。

●食べやすいからと言って、そうめんだけ、パンだけ…だと、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンが足りません。野菜やたんぱく質も忘れずに。

●こまめな水分補給は熱中症予防の基本です。しかし、甘いジュースだと砂糖のとりすぎ。まずはお茶です。激しい運動のときはスポーツドリンクを上手に使いましょう。

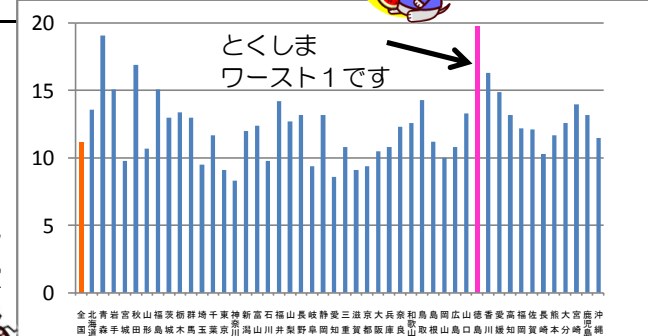


夏野菜を食べよう!

上勝と言えば晩茶

## 徳島県生活習慣病について

生活習慣病の代表的な症状に糖尿病があります。腎臓や末梢神経を傷つけるだけでなく、脳卒中や心筋梗塞などの合併症のおそれもあります。生活習慣病の予防のカギは普段の生活、そして子どもの時からです。



生活習慣病とは…食事や運動などの生活習慣が大きな原因となる病気のことです。

平成29年度 糖尿病による粗死亡率

## 今月の献立から「サンマのかば焼き」

- ・サンマ(開き) 50gていど
  - ・でんぶん 5g ・酒(下味) ・揚げ油
  - ・中ザラ糖 5g ・酒 2g ・みりん 2g
  - ・濃口しょうゆ 3g ・淡口しょうゆ 2g ・ごま 1g
- 《つくり方》

- ①調味料を合わせて沸かし、タレをつくる。
- ②サンマに下味の酒をつけて、でんぶんをまぶす。
- ③油を熱して(170~180℃)サンマを揚げる。
- ④揚げたての熱い内に、タレに浸す。できあがり。



先月の給食試食会では大変お世話になりました。「上級生の量を増やして」「ごはん多い」「きなこパンが食べたい」「サンドイッチにトマトを」「中学生のカレーを辛めに」など、たくさんのご意見もいただき、本当にありがとうございました。

先月の答え【給食献立の中の夏の季語】はサバ、イカ、新じゃが、新生姜、梅などになります。(栄養士・江上)

日曜日	献立名	カや熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 質	脂肪
2月	枝豆ごはん、牛乳、厚焼き玉子、鶏肉と野菜の磯煮	ごはん、じゃがいも、さとう	牛乳、とりこ、たまご、ひじき、ちくわ、にぼし	えだまめ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こんにやく	636	26.7	14.5
3火	ごはん、牛乳、さっぱりおろし豚しゃぶ、スイスイスープ	ごはん、ごま(いりごま)	牛乳、ふたにく、とうふ	にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ぶなしめじ、すだち、トマト、わかめ、しいたけ	630	26.3	19.7
4水	ごはん、牛乳、白身魚のバーベキューソース、チンゲン菜の卵炒め	ごはん、でんぶん、さとう、ごまあぶら	牛乳、さわら、たまご	りんご、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、もやし、グリーンピース	691	29.5	21.3
5木	ごはん、牛乳、野沢菜漬け、厚揚げと野菜のみそ炒め、小松菜とれんこんのごまあえ	ごはん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ふたにく、なまあげ	しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、さやいんげん、ごまつな、れんこん	659	21.9	21.0
6金	小型キャロットパン、牛乳、彩り野菜のバルサミコ酢炒め、コンソメスープ、セタゼリー	パン、じゃがいも、しょうしんこ、はるさめ、さとう、あぶら、ゼリー	牛乳、ふたにく、ベーコン、とうふ	たけのこ、かぼちゃ、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、オクラ、とうもろこし	662	27.7	17.5
9月	ゆかりごはん、牛乳、アジの塩焼き、すだち、じゃがいものみそ汁	ごはん、じゃがいも	牛乳、あじ、とうふ、あぶらあげ、にぼし	ゆかり、すだち、たまねぎ、にんじん、ごまつな	588	25.0	12.6
10火	ごはん、牛乳、かぼちゃのそぼろ煮、切り干し大根のツナ和え	ごはん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ふたひきにく、とりひきにく、ツナ、うずらたまご	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが、きりしだいこん、キャベツ、チンゲンサイ	703	25.5	18.4
11水	ごはん、牛乳、ふりかけ、鶏肉のすだちソース、ポテトとごぼうのサラダ	ごはん、じゃがいも、でんぶん、さとう、あぶら、ごま、マヨネーズ	牛乳、とりこ、ふりかけ	すだち、にんじん、きゅうり、ごぼう、とうもろこし	716	28.4	18.8
12木	ごはん、牛乳、豆腐とえびのチリソース煮、三絲(バンサンスー)	ごはん、でんぶん、はるさめ、さとう、あぶら、ごま	牛乳、とうふ、えび、ハム	しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、グリーンピース、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ	639	24.4	13.6
13金	ナン、牛乳、ハンバーグケチャップソース、トマトとレタスの卵スープ	ナン、さとう、あぶら	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、たまご	たまねぎ、トマト、レタス、にんじん、ぶなしめじ、ごまつな	611	30.2	21.0
16月	海の日						
17火	麦ごはん、牛乳、五目きんぴら炒め、そうめん汁	ごはん、おおむぎ、そうめん、さとう、あぶら	牛乳、ふたにく、さつまあげ、あぶらあげ、かつおぶし	ごぼう、にんじん、こんにやく、さやいんげん、たまねぎ、ごまつな	598	23.5	12.2
18水	夏野菜のカレーライス、牛乳、ひじきサラダ、福神漬け	ごはん、じゃがいも、カレールーウ、さとう、あぶら、ドレッシング	牛乳、だっしふんにゅう、ふたにく、ひじき	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、ピーマン、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	731	24.0	17.8
19木	ごはん、牛乳、さんまのかば焼き、ミニトマト、オクラのすまし汁	ごはん、でんぶん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、さんま、ちくわ、とうふ、かつおぶし、こんぶ	ミニトマト、しいたけ、にんじん、ごまつな、オクラ	692	24.8	22.3
20金	小型パン、牛乳、焼きそば、とうもろこし、ブルーベリージャム	パン、ジャム、ちゅうかめん、あぶら	牛乳、ふたにく、いか、かつおぶし、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、とうもろこし	669	26.2	18.3

### 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

### 夏休みも忘れずに!

早起き 早寝 朝ごはん

朝寝坊&朝ごはんめまでは…1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

