

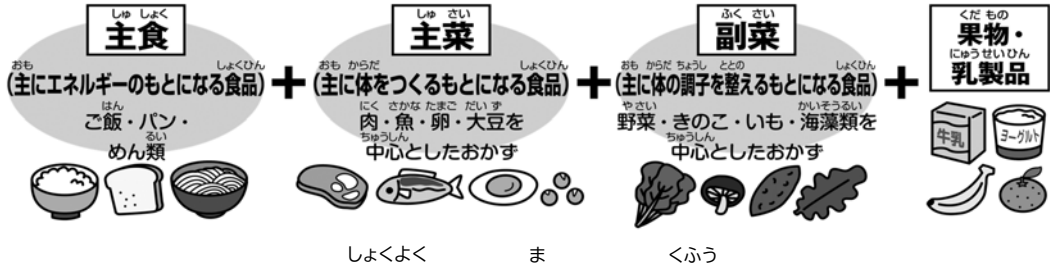
8月 給食たより

那賀町学校給食センター

蒸し暑い日が続きますが、夏バテを患っていませんか？夏バテを防ぐためには、食事をしっかりとることが大切です。食欲がないときは量より質を大切に、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

栄養のバランスを考えよう！

主食・主菜・副菜をそろえることを心がけることで、栄養バランスが整いやすくなります。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！



香辛料や香味野菜、酸味のある食べ物は、だ液を出やすくすることで、食欲を刺激します。



食事の彩りを意識する！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤や黄、オレンジのような温かみのある色は、食欲を増やします。



たのしく食べる！

家族や友達と一緒に楽しい雰囲気があると、食欲がわいてきます。



もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。野菜は、私たちの健康な体を保つために欠かせません。ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維がたくさん入っているので体の調子を整えてくれます。

1日350g以上の野菜を食べることが勧められています。1日3回の食事で野菜をとらないと、350gの野菜量をとることが難しくなってしまいます。食事の時は、できるだけ野菜を食べるようにしましょう。

1日350g以上



日	曜	献立名 主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	食品名 緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	火	ごはん おけ なかお やさい 鮭の中落ち野菜カツ そ やさい 添え野菜 とんじろ 豚汁	ぎゅうにゅう さけのなかおちやさいカツ	ブロッコリー だいこん たまねぎ こんにやく ねぎ にんじん	こめ あぶら	722	26.0	21.6
25	木	コッパン とりく 鶏肉のチリソース煮 れんこんサラダ あお 青リンゴゼリー	ぎゅうにゅう とりく ツナ	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ いんげん れんこん ブロッコリー とうもろこし	パン じゃがいも さとう かたくりこ さとう ごまドレッシング あおりんごゼリー	752	26.4	22.9
26	金	ぶたどん 豚丼 すだち酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ	こんにやく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり すだち	こめ さとう さとう	691	25.3	16.4
29	月	ミートボールカレー フルーツナタデココ	ぎゅうにゅう にくだんご スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ にんにく りんご ナタデココ パイナップル おうとう みかん	こめ じゃがいも カレールー あぶら	764	19.8	17.4
30	火	ミルクパン あつあ 厚揚げのそぼろ煮 切り干し大根のツナサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず ちくわ ツナ	しょうが しめじ にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース きりぼしだいこん こまつな にんじん	パン あぶら さとう かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	767	33.5	23.3
31	水	ごはん さば 鯖のごま焼き こんぶ 昆布和え なすのみぞ汁	ぎゅうにゅう さばのごまやき こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	はくさい もやし にんじん なす たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	こめ さとう	697	31.6	19.4

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

8月4日は「エイ」と「よん」の語呂合わせで『栄養の日』、前後1週間となる8月1日～7日は『栄養週間』として「栄養を楽しむ」生活をしようという思いから定められました。この機会に、食や栄養への興味を深めていきましょう。



サステナブルに食べよう！

サステナブルは、SDGsの「S」で「持続可能な」という意味があります。食は世界と深くつながっているため、世界のさまざまな問題とも深くつながっています。一人ひとりのムダは世界のムダにつながり、一人ひとりの健康は世界の健康につながっています。一人ひとりが食べることに考えて、行動すれば、自分の未来も地球の未来も変わっていくはずですね。



食の地産地消・旬産旬消で
美味しさや季節を楽しもう



食品ロスを減らそう