



給食たより

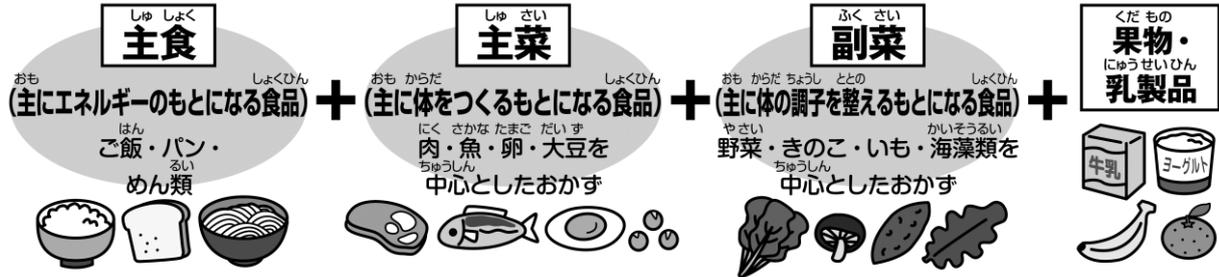


那賀町学校給食センター

蒸し暑い日が続きますが、夏バテをしていませんか？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。



楽しく食べる！

家族や友達と一緒に楽しい雰囲気ですと、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



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。

令和4年8月分

日	曜	献立名	食 品 名				カロリー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
			主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	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			
2	火	牛乳 ごはん さけ なかお やさい 鮭の中落ち野菜カツ そ やさい 添え野菜 とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう さけのなかおちやさいカツ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	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 こんにゃく ねぎ にんじん	こめ あぶら	640	23.5	19.7	
25	木	牛乳 コッペパン とりにく 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 とりにく 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	615	21.9	19.8	
26	金	牛乳 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	こんにゃく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ きゃバつ きゅうり すだち	こめ さとう さとう	600	22.1	14.8	
29	月	牛乳 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 カレールウ あぶら	659	17.7	15.7	
30	火	牛乳 ミルクパン あつあ 厚揚げのそぼろ煮 き ぼ だいこん 切り干し大根のツナサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク 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 きりほしだいこん 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	627	28.0	20.0	
31	水	牛乳 ごはん さば 鯖のごま焼き こんぶあ 昆布和え なすのみそ汁	ぎゅうにゅう サバのごまやき 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	630	29.7	18.6	

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



はちがつよっか
8月4日は「エイト」と「よん」の語呂合わせで『栄養の日』、
ぜんご しゅうかん ぜんご しゅうかん
前後1週間となる8月1日～7日は『栄養週間』として
えいよう たの せいかつ おも さいだ
「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！

えすていーじーず えす しぞくかのう いみ
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。

しょく せかい ふか せかい もんだい ふか
食は世界と深くつながっているの、世界のいろいろな問題とも深くつながっています。

ひとり せかい ひとり けんこう せかい けんこう ひとり
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

た かんが こうどう じぶん みらい ちきゅう みらい か
ひとりが食べることについて考え、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。



しょく ちさんちしょう しゅんさんしゅんしょう
食の地産地消・旬産旬消で
おい きせつ たの
美味しさや季節を楽しもう



しょくひん へ
食品ロスを減らそう