

8月 給食こんだて表



佐渡市両津学校給食センター



日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物 (はたらき)	あかい ろう なかま 赤色の仲間 (ち にく 血や肉になる)		みどいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)		きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 体温や力になる)		エネルギー	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年	
										えんぶん 塩分		
26 日 (水)		☆前浜中、両津中、新穂中、中等教育学校、金井中、2学期給食開始です。									— kcal	前浜小
		にく 肉スパゲッティ	牛 乳 (赤)	ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、しめじ、 にんにく、ピーマン	スパゲッティ、 さとう	油	— g	河崎小		
				たまご、 ベーコン		えのきたけ、玉ねぎ、ほうれん草、 トマト	じゃがいも		680 kcal	両津小		
				きせつ くだもの 季節の果物		果物			2.8 g	両津吉井小		
										加茂小		
									新穂小			
27 日 (木)		☆前浜小、河崎小、両津小、両津吉井小、加茂小、新穂小学校、2学期給食開始です。									704 kcal	
		ターメリックライス	牛 乳 (赤)				米、押麦		2.2 g			
				キーマカレー	ぶた肉、大豆		玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、にんにく、しょうが、トマト		油、 カレーパウダー	836 kcal		
				プチマリンサラダ		わかめ	キャベツ、コーン、プチマリン	さとう	油、ごま	2.8 g		
				レモンパンチ			レモン、もも、ルレクチェ、りんご、 ナタデココ	ゼリー				
28 日 (金)		わかめごはん	牛 乳 (赤)		わかめ		米		607 kcal			
		なつ やさい 夏野菜のパワフル煮		とり肉		なす、かぼちゃ	車麩、さとう、 片栗粉	油	2.8 g			
		ごまびたし				小松菜、にんじん、もやし		ごま	724 kcal			
		あさり汁		あさり、みそ、 とうふ		だいこん、長ねぎ			3.4 g			
31 日 (月)		〇●カラダにやさしおの日〇● 8月31日は「やさいの日」たっぷりな野菜と控えめな食塩で健康寿命を延しましょう！									648 kcal	
		ごはん	牛 乳 (赤)				米		2.1 g			
				さばの梅生姜煮	さば		梅干し、しょうが	三温糖		767 kcal		
				きりぼしだいこん 切干大根サラダ			きゅうり、にんじん、 切干大根、しめじ		ごま、ごま油	2.4 g		
				かぼちゃのすり流し	打ち豆、みそ		かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう	じゃがいも、 片栗粉				

我が家のおすすめを大紹介！！

～食に関する口コミ特集～



1学期に、新穂小学校1年生保護者試食会が行われました。その際におしえていただいた「我が家のおすすめ」を紹介いたします。小・中学校という同じ年頃のお子さんがあるご家庭のアイデアです。ぜひ、夏休みの食卓にいかがでしょう。

【我が家のおすすめレシピ】

☆麴を使って調味料づくり

しょう油麴・塩麴・しょうが麴・玉ねぎ麴・にん
にく麴は、肉料理にも魚料理にも炒め物にも煮
込み料理にも使えます。



☆クッパ

お腹の調子が良くない時・熱や風邪症状あがる時に食べさせています。野菜とお肉・卵が入った
スープをご飯にかけていただきます。消化にも良く、食べやすく栄養たっぷりで病気の時にピッタリです。

☆エビピラフ



ご飯をあまり食べない我が子も、1粒残さず
「ペロッ」と食べてくれます。「おいしい！」という
顔が、作ってよかったなと思わせてくれます。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

なに
何を
飲む？



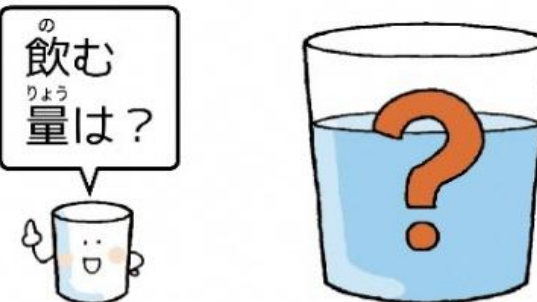
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ
飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

の
飲む
量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



【朝食におすすめ】

☆バナナ・冷凍ブルーベリー・プレーンヨーグルト・はちみつ

暑い日におすすめです！冷凍フルーツを使うことで、アイス感覚で食べてくれます。朝から頭も元気に！

☆果物が大好きなので積極的に取り入れています

朝は、子どもがどんどん食べ勧められるように、比較的好きなものを並べるようにします。

その分、夕食は少し苦手なものを出しています。

☆塩おにぎり・梅干し(自家製)おにぎり、チーズピザパン



【お弁当におすすめ】

☆カップハムたまご



カップにハムを入れ、その上に卵を割り入れて

40秒程度、レンジで加熱する。(アルミカップ✕)

※加熱する前に卵黄に爪楊枝などで穴を開けておく

【苦手な食べ物克服エピソード】

苦手なきのこも一緒に細かく刻むところから調理して、肉野菜炒めにしたら「おいしい」と言って食べてくれました。克服とまではいきませんが、続けたいと思っています。

【我が家の食育】

☆減塩



特に味噌汁に関しては、味噌を少なく、具沢山

にしています。具から良いだしが出てよい感じに

なります。

☆庭でミニファーム

夏に向けて、きゅうりやトマト・枝豆を作っています。夏が来るのが楽しみです。

