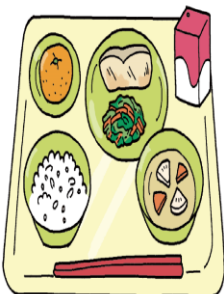


	月	火	水	木	金
献立		17 ソフトフランスパン 牛乳 レタスのスープ メンチカツ(ソース) はくとう いちごジャム	18  ごはん 牛乳 さわにわん さばのみそに いかとだいこんのもの	19  ミニこくとうパン 牛乳 ミートボールスープ スパゲッティマトソース むらさきもチップス	20 ナン 牛乳 コンソメスープ なつやさいのキーマカレー ようなし
		600kcal 780kcal	600kcal 780kcal	600kcal 780kcal	640kcal 830kcal
		ベーコン 牛肉 牛乳	豚肉 鯖 いか 牛乳	ミートボール ベーコン 粉チーズ 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 牛乳
		パン 油 ジャム	ごはん 油	パン スパゲッティ パター 紫芋 油	ナン 油 パター
みどり	レタス 玉ねぎ 人参 白桃	人参 菊 ごぼう 椎茸 いんげん 大根	キャベツ 人参 しめじ ブロッコリー 玉ねぎ ビーマン トマト	白菜 しめじ 人参 玉ねぎ 筋子 青ピーマン 赤ピーマン スズキニ 洋梨	
栄養メモ	いちご、ヘタ側からとがった先に向けて徐々に甘みが強くなります。そのため、ヘタ側を先に口の中に入れてと徐々に甘みが増すために後味が良くなります。	鯖は、鮮度が落ちることが早いことから、市場での取引を急ぐあまりに、数を正確に数えないことがあります。そこから、数をこまかくすることを「サバを読む」というようになったといわれています。	トマトは、加熱すると甘みがぐっと増します。これは、うまみ成分のグルタミン酸が、茹でたり焼いたりすることで増加するためです。	ナンは、ベルジャ語で「パン」を意味します。ナンは、タンドール窯といわれる窯のような釜に入れて焼くのが一般的です。	
献立	23 ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ マーボー豆腐 やきぎょうざ	24 バターツイストパン 牛乳 マカロニスープ チーズオムレツ ジャーマンポテト	25  ごはん 牛乳 こまつなのみそしる さけのさいきょうやき 福島こんぶとあつあげの いためもの	26  ごもくうどん 牛乳 黒米いなりすし とりとキャベツのサクッとあげ ミルメーク	27 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる ジンギスカン バイン
	670kcal 870kcal	610kcal 790kcal	630kcal 820kcal	650kcal 850kcal	650kcal 850kcal
	ベーコン 豚肉 豆腐 餃子 牛乳	ベーコン チーズオムレツ 牛乳	鮭 豚肉 厚揚げ 牛乳 昆布 味噌	豚肉 油揚げ 牛乳	ふのり 豆腐 羊肉 牛乳
	ごはん 春雨 ごま油	パン マカロニ じゃが芋 パター オリーブ油	ごはん 油 ごま	うどん 黒米 かきあげ ミルメーク 油	ごはん 油
みどり	チンゲン菜 長ねぎ しめじ 人参 菊	キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参	しめじ 小松菜 長ねぎ 人参 椎茸	大根 人参 長ねぎ 椎茸	長ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし バイン
栄養メモ	豆腐の8〜9割は水分、残りの1〜2割が大豆からできています。たった1〜2割の大豆ですが、昔ながらの手づくりの製法で作っている豆腐屋さんでは、豆腐1丁をつくるのに木綿で350粒、絹で450粒の大豆が必要になるとされています。	南米のアンデス山脈が原産のじゃがいもは、江戸時代に長崎県に伝わりましたが、本格的に栽培されるようになったのは、明治維新後とされています。北海道開拓に利用され、現在は日本の生産量の8割が北海道でつくられています。	小松菜は、ほうれん草と比較すると、えぐみの元であるシュウ酸の含有量が少ないため、アク抜きをしなくてもそのまま調理することができます。	今日は、福島町の黒米を使いたいのですが、初登場です！ いつものは、うどんの日にはパンがついていました。今日はごはんをつけてみました。感想を教えてください。	今日は、ジンギスカンです。羊肉は、大きくラムとマトンに分けられます。流通ラムと呼んでいるのは、生後12ヶ月未満のもので、これを過ぎたものをマトンと呼びます。
献立	30 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる すきやきに はるさめサラダ	31 まるわりパン 牛乳 はるさめスープ エビカツ(タルタルソース) いろどりやさしいサラダ アセロラゼリー	 8月31日は 野菜の日 		
	610kcal 800kcal	670kcal 870kcal			
	わかめ 豚肉 焼き豆腐 ハム 味噌 牛乳	エビカツ ダイスキスチーズ 牛乳			
	ごはん 白湯 春雨 ごま油	丸餅や 春雨 タルタルソース ゼリー			
みどり	大根 えのき 玉ねぎ 長ねぎ 人参 きゅうり	南瓜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン 赤ピーマン			
栄養メモ	大根は、おでんや漬物や切干大根など色々な食材と相性が良いため、様々な料理で楽しむことができます。	8月31日は、831「やさしい日」です。今日は様々な色の野菜をふんだんに使用したサラダです。			

こんげつ 今月の福島町の食材			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
しいたけ	630kcal	24.9g	22.8g
くろまい			
こんぶ			

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみよう。

熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

〜 今月の福島町の食材 〜



当センターでは、地場産物の活用を力めています。先月は、町内産のうに、とうもろこし、いちご、ブルーベリーなどを使用しました。今月も福島町産の食材の積極的な提供に努めてまいります。





食育だより



いよいよ夏本番の暑さがやってきましたね。熱中症や食中毒には十分注意してくださいね。
また、長期休業中は生活習慣や食生活などが乱れがちです。規則正しく過ごしましょう。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---

その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいもののとりすぎに気をつけましょう。

夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもととりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

