

令和5年度

# 8月給食献立表

福島町学校給食センター

月		火		水		木		金	
献立	~ 今月の福島町の食材 ~ きゅうり トマト くらまい				24 みそラーメン 牛乳 あげきょうざ れいとうみかん		25 ごはん 牛乳 ハヤシライス だいこんサラダ		
物エネルギー		しょうがっこう 小学校(中学年)	ちゅうがっこう 中学校			680kcal	880kcal	670kcal	870kcal
あか	こんげつ 今月の	エネルギー	650kcal	840kcal	豚肉 なたと 餃子 牛乳		牛肉 わかめ 牛乳		
き	べいきんえいようが 平均栄養価	たんぱく質	26.8g	34.8g	中華種 油		ごはん 油 パター 砂糖		
みどり		脂肪	20.7g	26.9g	長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ズンマ みかん		人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 大根 きゅうり		
献立	28 くらまいごはん 牛乳 ぶのりのみそしる ますのさいきょうやき ごもくきんぴらごぼう きくらげのり	29 コッパパン 牛乳 マカロニスープ ハンバーグケチャップソース キャベツとベーコンの スパイスいため	30 ごはん 牛乳 やさいのごもくみそしる チキンみそカツ もやしときゅうりのナムル	31 なすとベーコンの 牛乳 トマトスパグッティ とりとやさいのスープ パインゼリー					
物エネルギー	630kcal	820kcal	560kcal	730kcal	680kcal	880kcal	650kcal	845kcal	
あか	ぶのり 豆腐 ます 豚肉 きくらげ 牛乳 味噌	ソーセージ ベーコン ハンバーグ 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳					
き	ごはん こんにゃく 砂糖 油	パン マカロニ 砂糖 油	ごはん 砂糖 ごま	スパグッティ オリーブオイル バター ゼリー					
みどり	ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	大根 しめじ 長ねぎ もやし 人参 きゅうり	なす トマト 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ しめじ ブロッコリー しめじ					

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

## 地産地消を推進

### 地場産物を 食べよう!



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

### 冷たいものの食べすぎに 気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起しやすくなります。



野菜不足になっていませんか? いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

福島町学校給食センターでは、地場産物の活用を力を入れています。

先月は、とうもろこしやブルーベリーなどの季節の地場産物食材を使用しました。

また、うにやあわびなどを無償提供をいただき給食に使用することもできました。

今度も、今が旬の福島産の野菜を積極的に使用する予定です。

食材を提供くださる地域の方々に感謝して給食をいただきます。





8月

# 食育だより



いよいよ夏本番の暑さがやってきましたね！夏季休業中は、生活習慣や食習慣が乱れがちです。休み中も規則正しい生活習慣を心がけましょう！



## 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。

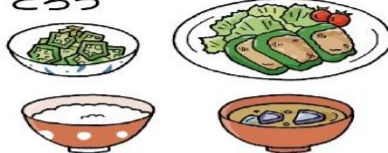
### 夏を元気に過ごすための夏ばて対策

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



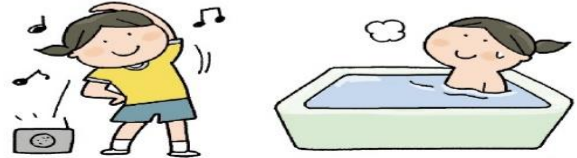
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

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。

## うっかりしたら大変なことに・・・ 気を付けたい夏の食中毒！！

### パターン①

#### 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



### パターン②

#### 気を付けよう！テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20～50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入したら、早めに食べましょう。

