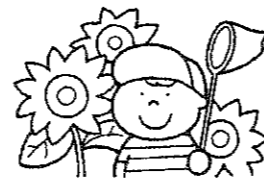


2020年

8月 こんだて表・食材表



今月の給食目標

食事のバランスを考えよう

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

*献立は変更になることがあります。

Main menu table with columns for dates (7/27, 8/3, 7/28, 8/4, 7/29, 8/5, 7/30, 8/6, 7/31, 8/7) and rows for meal components (Red, Green, Yellow) and ingredients.

旬の夏野菜をたっぷりとりましょう。 (Seasonal summer vegetables are taken plentifully.)

冷たいものはほどほどに。休みの日も牛乳や乳製品をとりましょう。 (Cold things in moderation. Even on days off, let's take milk and dairy products.)

やたらに『おやつ』ばかり食べないで! 時間と量を決めて食べましょう。 (Don't just eat 'snacks'! Decide on time and amount, and eat.)

酢のものや梅干しはからだの疲れをとって、食欲をわかせてくれます。 (Pickled things and plum are good for relieving fatigue and increasing appetite.)

(水)水分補給をこまめにしましょう。食事のときのみそ汁やスープもミネラル補給に大切です。 (Water) Replenish water frequently. During meals, miso soup and soup are also important for mineral replenishment.)

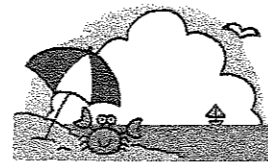
Menu table for dates 8/24 to 8/28, including items like 'とり肉のレモンあえ', 'なすとかぼちゃのハヤシ', '糸うりのナムル', '手巻きのり', 'いかのフライ'.

冷凍みかん、野菜(831) マーボーなす丼 (ごはん) スープ

赤・緑・黄(1~6群)の食べ物をバランスよく食べましょう! エネルギー/たんぱく質/塩分 上段:小学生(中学年) 下段:中学生

今月の地場野菜は... 夏の地場野菜が たくさんとれてるよ! (This month's local vegetables... Summer local vegetables are available in large quantities.)

2020年 8月 給食だより



柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

1年で一番暑い季節がやってきました。しかし今年は、夏休みまではもう少しあります。元気に学校生活を過ごせるように、しっかり食べ、たっぷり眠り、適切に水分をとり、熱中症や夏バテにならないように気をつけて過ごしていきましょう。

8月の給食目標

食事のバランスを考えよう

暑い夏こそ!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて食欲がなくなると、めん類だけ、飲み物だけというように食事が偏りがちになります。香辛料や酸味などを取り入れて食欲増進をはかり、バランスに気をつけて食事をしましょう。おやつとりすぎも注意です。



おやつ(間食)のとり方はだいじょうぶ?



おやつってなんだゴン?

アイス、チョコ...
心が安らぐな~

①

おやつは3回のごはんで栄養が足りないときにとる、
“小さなごはん”のことだゴン!

ええっ!!
お菓子のことじゃないの?

②

食べすぎると...

虫菌になりやすい
ごはんが食べられない

③

おやつのポイント!

時間をきめる
量をきめる

お菓子でないものもえらぶ

④

ポイント①

食欲をそそる工夫

酸味を使ってさっぱり料理



レモン汁を天つゆや焼き魚に
そうめんには酢をたらすなど

冷たくして



スープなどを冷たくして食べたり、冷たい料理を1品加えるのもいいですね

香りでアクセントをつける



しそやみょうがなどの香りのある野菜を加えてさっぱりと

ポイント②

魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる

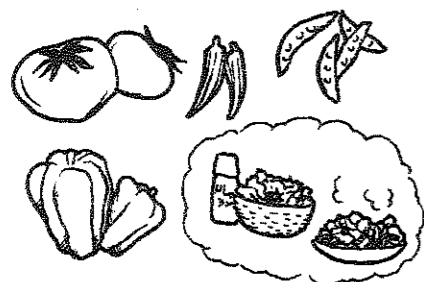
夏バテ予防には良質なたんぱく質も大切です。魚と肉は半々くらいの割合にします。



ポイント③

夏野菜を毎日たっぷり

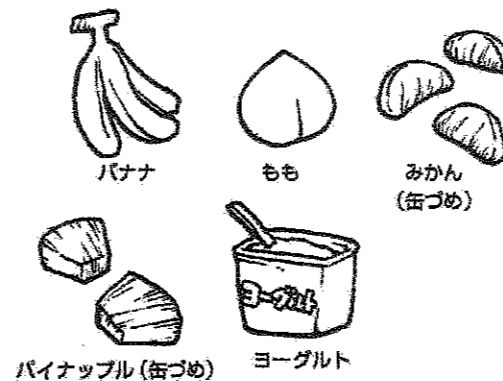
夏野菜には体を冷やし、夏の暑さから体を守ってくれる栄養がいっぱいあります。



手づくり おやつ

不足がちな栄養素(カルシウムなど)
やくだもの、水分も補給できるといいですね。

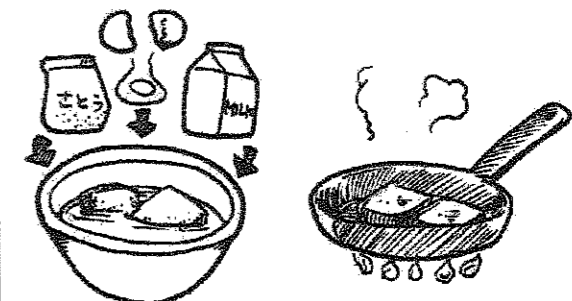
●フルーツのヨーグルトあえ● 給食にも登場するデザートです。



- ①くだもの皮をむいて食べやすい大きさに切り器にもる。
- ②砂糖を少し加えたプレーンヨーグルトを上からかける。

●フレンチトースト●

材料(2人分) ・食パン...2枚 ・砂糖...大さじ1
・卵...1個 ・牛乳...1/2本
・バター...大さじ1



- ①ボウルに卵をときほぐし、砂糖と牛乳を入れた中へパンをつける。
- ②フライパンにバターをどかし、弱火でこんがり焼く。