



# こんだてのおしらせ



五所川原市立学校給食センター

日	こんだて	ざいりょう			おしらせ	栄養価 エネルギー kcal
		体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
		主にたん白質・カルシウム	主に炭水化物・脂肪	主にビタミン類(A・C)		
24 木	ごはん やきにくどんのぐ スコッチエッグ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう スコッチエッグ とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん さとう さつまいも サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ ビーマン ビーマン しょうが にんじん	今日は、どんぶりご飯に、焼肉丼の具をのせて食べましょう。どんぶりご飯の日は、はしとスプーンがつきます。8月は24日と31日がどんぶりご飯の日です。	小 663 中 795
25 金	ごはん なつやさいかレー ふくじんづけ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうにゅう	ごはん じゃがいも バター カレールウ さとう プリンタルト りんご なだめ きゅうり しそは しょうが にんにく だいこん うり	たまねぎ にんじん トマト なす ズッキーニ かぼちゃ れんこん	夏野菜カレーに入っているズッキーニとトマトは、五所川原市内にある農場から仕入れたものです。生産者の人たちに感謝しながら、味わいましょう。	小 809 中 979
28 月	ごはん クリスピーチキン ぶたにくとれんこんのきんぴら とうふのみそしる アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう クリスピーチキン ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ にぼし(いわし)	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま アーモンド	れんこん こんにやく にんじん ながねぎ	アーモンド小魚に入っているイワシには、カルシウムが多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。	小 642 中 753
29 火	わかめごはん ホッケのフライ ひじきのごもくに にくだんごのみそしる パックソース	ぎゅうにゅう ホッケのフライ ぶたにく ひじき にくだんご あぶらあげ みそ わかめ	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく はくさい たまねぎ えだまめ	ホッケには、血液をさらさらにしたり、骨を丈夫にしたり、私たちの体に大切な栄養素がたくさん入っています。	小 672 中 836
30 水	ごはん てりやきハンバーグ ごまごぼうサラダ トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン てりやきハンバーグ	ごはん じゃがいも ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし ごぼう きゅうり トマト レタス にんにく パセリ	トマトの赤い色は、リコペンあるいはリコピンとよばれ、スイカやパパイアなどにも含まれている天然色素の一種です。	小 647 中 777
31 木	ごはん マーボーなすどんのぐ ショウロンポー(2こ) かきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず とうふ ショウロンポー	ごはん でんぷん はるさめ	なす パプリカ こまつな キャベツ にんじん きくらげ ながねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	今日はどんぶりご飯の日です。マーボーナスをご飯の上にかけて食べましょう。スープには、五所川原産のきくらげが入っています。コリコリとした食感が特徴です。	小 705 中 840

※魚や肉、ベーコンには、骨がついていることがあるので、気をつけて食べてください。

おはしを使って上手にとりましょう。

※献立の変更があるかもしれません。その際は、ご了承下さい。

※献立の材料・栄養価を知りたい方は、

給食センター(34-2832)まで、お問い合わせ下さい。



## おやつと上手に付き合おう!



おやつは、たのしみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりの方を振り返るとともに、上手なとり方を確認しましょう。

### ★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなるというよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり、飲んだりしていると虫歯や肥満の原因になります。

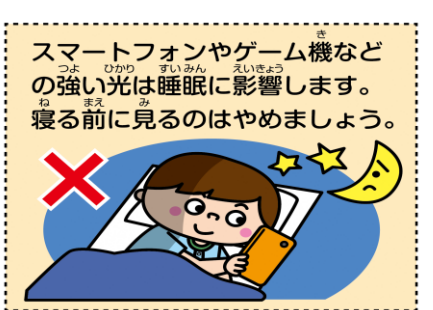
### ★食べ過ぎない



200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにしましょう。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

## 生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れがあげられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは、排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



## 8月31日 野菜の日 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食する「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて、食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含みます。

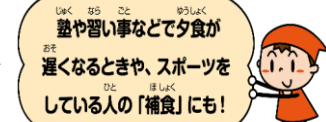


おやつエネルギー量を見てみよう!			
シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

### ★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものをおすすめです。



### おすすめのおやつ

