



8月ひとくちメモひょう



令和4年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<p>あせ 汗をかいたときは、汗がでるぶんほきゆう だいで流れ出した塩分 補給も大事です。スポーツドリンクを飲んだり、水分と一緒に塩飴をなめるようにしましょう。水分は「喉がかわいた」と感じる前、約コップ1杯(200mL:給食のパック牛乳とおなじ量)を1時間に2~4回とることが目安です。</p> <p>なつ うんどうじ 夏の運動時にはこまめに水分補給を!</p>	<p>17</p> <p>はなやさい サラダ ポキのおから ピザやき</p> <p>ミルクパン ミートボールスープ</p> <p>今日から2学期(がつき)の給食がはじまります! まだまだあつ日がつづきますが、夏(なつ)バテよぼうにはこまめな水分(すいぶん)ほきゆうと、いろんな栄養(えいよう)をしっかり摂ること、すいみんや休息(きゅうしやく)をとることが大切です。給食をしっかり食べて栄養をとりましょう。</p>	<p>18</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>クービーリチー(こんぶのいため(シヤモ)のフライ 2び)</p> <p>ごはん チェブオハウ(さかなのスープ)</p> <p>小学5年の社会と中学の社会・公民では、アイヌと琉球(りゅうきゅう)の文化について学習します。今日の給食は、主菜(しゅさい)と汁物(じゅうもの)がアイヌ、副菜(ふくさい)とデザートが琉球の食文化にしている料理(りょうり)なので、じっさいに食べて2つの文化を体験(たいけん)してみましょう。</p>	<p>19</p> <p>きりぼしだいこんのごます あえ</p> <p>ごはん ゆうがおのみそしる</p> <p>給食クイズです! ゆうがおを干(ほ)してかんそうさせるとある食べものになります。それは何でしょう? ①きりぼしだいこん ②かんびよう ③そうめん せいかいは、②かんびようです。かんびようは、にもんに入れたり、おすしの「かんびようまき」や「ちらしずし」に入れたりして食べます。</p>	
<p>22</p> <p>4しゆるいのまめの サラダ ゆでたまご</p> <p>ごはん なつやさいのキーマハヤシ</p> <p>今日の副菜(ふくさい)には4しゆるいのまめが入っています。白くてツルツとしたのが「大豆(だいず)」、赤いのが「赤いんげんまめ」、緑色をした「青えんどうまめ」、黄色でひよこのかたちをしているから名づけられた「ひよこまめ」です。それぞれどんなあじがするのかわかってみてくださいね!</p>	<p>23</p> <p>こめこめんのれいめん ふう サバの サラダ てりやき</p> <p>ごはん ほうれんそうのみそしる</p> <p>もりおかれいめんは、朝鮮半島(ちようせんはんとう)の「ハムンれいめん」と「ピョンヤンれいめん」をかけたあわせで作られました。ハムンれいめんのとくちようはあまからいあじでスープがなく、ピョンヤンれいめんのとくちようはあじがさわやかなので、スープにだいこんのつけものをのせています。</p>	<p>24</p> <p>なすとペンネの トマトに とりにくの マーレード”やき</p> <p>ロングライフ コッペパン きやべつ の クリームに</p> <p>「ペンネ」とはみじかいパスタの種類(しゅるい)の一つです。かたちが万年筆(まんねんぴつ)のペン先になっているから「ペンネ」と名づけられました。ほかの種類として、長いパスタには「スパゲティ」、みじかいパスタには「マカロニ」などがあります。</p>	<p>25</p> <p>ほうれんそうの ナムル きょうざ 2こ</p> <p>ごはん マーボー なすどうふ</p> <p>やさいのなすは、グニヤリとした菌(は)ごたえがにがてな人がおいです。しかし、なすの実のグニヤリとしたスポンジのようなぶんに多くの水分(すいぶん)があつくわえられています。その水分があつくわえられた体をひやす働きをするので、夏(なつ)にたくさんとりたいやさいの一つです。</p>	<p>26</p> <p>はちまんたいさん ミートマ 2こ</p> <p>ちくぜんに カレー コロッケ</p> <p>ごはん おくらとなめこのみそしる</p> <p>おくらとなめこには、体の中をそうじしてくれる「食物繊維(しょくもつせんい)」とよばれる栄養素(えいようそ)が多くふくまれています。しかも、おくらとなめこのネバネバしたぶんの食物繊維は水にとけるので、みそしるのするまでのむと食物繊維をより多くとることができます。</p>
<p>29</p> <p>はちまんたいさん ほうれんそうの サラダ</p> <p>ごはん はちまんたいさん やさいの ミネストローネ</p> <p>小学3年と5年の社会の社会では、「地産地消(ちさんちしょう)」について学習します。今日の「八まん平給食」は、八まん平市でとれたやさいがたっぷり入ったきゅう食になっています。夏(なつ)の八まん平市ではどんなやさいがとれるのか、じっさいに食べて学びましょう。</p>	<p>30</p> <p>メロンゼリー</p> <p>ブロッコリーの ツナポン サンマの かばやき</p> <p>ごはん まめっこ スープ</p> <p>「ブロッコリーのツナポン」の「ポン」は、ポン酢(ず)の「ポン」です。この「ポン」とは、オランダ語でくだものしるを意味(いみ)する「ポンス」という言葉(ことば)からきています。この「ポンス」と、お酢(す)の「す」とをかけて「ポン酢(ず)」と名づけられました。</p>	<p>31</p> <p>ラトウイユ トマトミート オムレツ</p> <p>こくとう ロングライフ コッペパン コーン ポタージュ</p> <p>今日、8月31日は、すうじの8と3と1がなるので「やさいの日」です。げんきな体づくりにひつようなやさいですが、おとなも子どもも1日にやさいよりりを5つ食べるといいといわれています。給食では副菜(ふくさい)と汁物(じゅうもの)で2つぶんとれるので、あさごはんとうごはんでやさいよりりを3つとれるといえます。</p>	<p>夏野菜で夏バテを防ごう!</p> <p>みなさんは夏バテなどしていませんか? 夏バテには食事(しょくじ)をきちんと食べて体力(たいりき)をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分(すいぶん)を多くふくむ上、体を冷やす効果(こうか)があります。食欲(しょくよく)がないときにも食べやすいので、ぜひ食事(しょくじ)に取り入れてみてくださいね。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>8月31日 野菜の日</p> <p>「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物(せいこぶつ)商業協同組合連合会(けいどうくわいれんごうかい)など9団体が1983年に制定。</p> </div>	

野菜の摂取目標量…1日 350g以上

旬の夏野菜 ★量は1点当たりの目安(正味重量)	トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g
トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g	枝豆(10さや) 約15g

※小学生は240~300gが目安です。

なす

代表的な夏野菜の「なす」。インド東部が原産とされ、日本では奈良時代の書物に記録があるなど、古くから栽培されてきた野菜の一つです。全国各地でさまざまな品種のものが生産されていますが、多く出回っているのは長さ12~15cmほどの「中長なす」です。なすは、90%以上が水分で栄養成分は少ないものの、果皮の色素成分「ナスニン」や、褐変物質「クロロゲン酸」に強い抗酸化作用があり、老化抑制、がんや生活習慣病の予防に効果があるといわれています。漬物にするほか、煮物や天ぷら、焼き物など、和食には欠かせない食材です。

1日350g以上

1日に5皿の野菜料理を食べると、1日に必要な野菜量(小学生は240g~300g、中学生以上は350g)がとれます。給食では主に副菜と汁物で野菜料理を2皿食べるため、お家ではあと3皿を食べるよう心がけてみてください。

野菜に多くふくまれる栄養素

<p>ビタミンA</p> <p>美しい肌や髪の毛の細胞を作る他、鼻やのどの粘膜の材料となり、病気から体を守る。</p>	<p>ビタミンC</p> <p>病気から体を守る力・免疫力を高める。鉄の吸収率を高める働きもある。</p>
<p>カルシウム</p> <p>骨や歯を作る他、イライラを抑えたり、筋肉をスムーズに動かす働きもある。</p>	<p>カリウム</p> <p>体内の余分な塩分を体外に排出し、血圧を下げる働きがある。</p>
<p>鉄</p> <p>血液の細胞の赤血球の主成分であり、不足すると貧血という細胞の酸素不足におちいる。小松菜やほうれん草に多くふくまれる。</p>	<p>食物繊維</p> <p>便秘を予防したり、腸内環境を整えたり、余分なコレステロールを体外に排出する。</p>

★この他にもたくさんの栄養素がふくまれています。