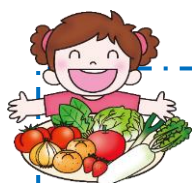
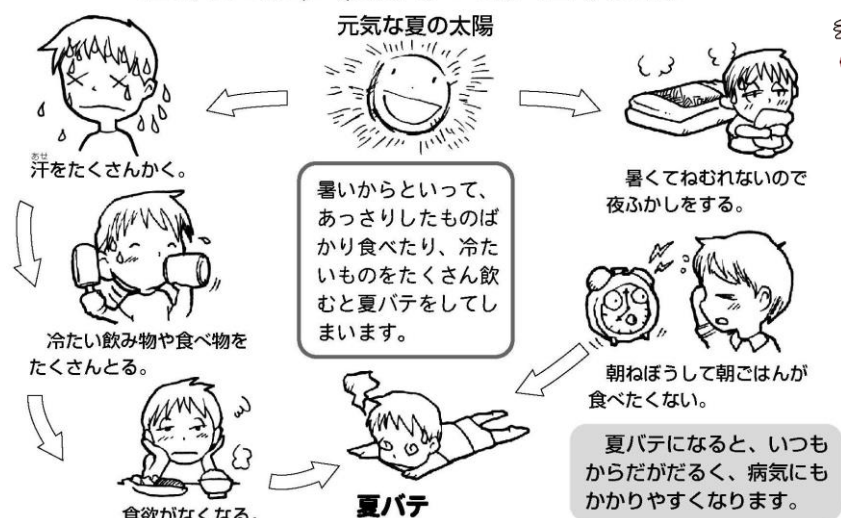


こんな人はいませんか



★8月31日は★イタリア野菜カレー
やさしい日★

28日(金)の予定

夏のイタリア野菜を使った、「河北イタリア野菜カレー」です。
イタリアのなすやズッキーニなどの予定です。
夏のつかれに負けないからだをつくりましょう。



暑さとジメジメした湿度のために食欲がなくなったり、やる気がおきなくなり、生活リズムが崩れ夏バテになってしまう人がいます。夏バテをしては、せっかくの夏休みが台無しです。
生活のリズムを元に戻す手立てとして、まず朝ごはんを食べることから始めましょう。短い夏休みです。元気に過ごしましょう。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
郷土料理・ 特産物を味わおう	26 水	けんさんふたにく ぶたにくとん 牛乳 県産豚肉の豚肉丼 ブロッコリーのおかかあえ もずくスープ ピーチゼリー	こめ さとう ピーチゼリー	牛乳 ふたにく もずく こうやどうふ かつおぶし とうふ	にんじん ブロッコリー たまねぎ むきまめ ねぎ カリフラワー もやし	中部
	27 木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 なつやさしい 夏野菜あえ すいとん汁	こめ さとう すいとん	牛乳 さば みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	おくら にんじん きゅうり コーン キャベツ しいたけ なす ごぼう だいこん ねぎ	中部
	28 金	かほく やさい 牛乳 はるさめ 河北イタリア野菜カレー 春雨サラダ ヨーグルト 河北イタリア野菜献立	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら カレールー いりごま	牛乳 ふたにく きなこ とうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ にんにく たまねぎ もやし イタリアなす ズッキーニ むきまめ きゅうり コーン	
	31 月	ごはん(おかかふりかけ) 牛乳 しいらしモンペッパー焼き 黒ごまあえ しょうない 庄内ふのみそ汁	こめ さとう しょうないふ すりごま	牛乳 しいら みそ かつおぶし わかめ のり	いんげん にんじん もやし キャベツ たまねぎ	
	1 火	ごはん 牛乳 ささ べにばなてん きゅうりの昆布あえ マーボー豆腐	こめ でんぷん てんぷらこ いりごま あぶら ごまあぶら	牛乳 ささかま ぶたにく きなこ とうふ こんぶ	にんじん べにばな きゅうり キャベツ しょうが にんにく ねぎ しいたけ むきまめ	西里 溝延 西部 北谷地
	2 水	げんまい 玄米ごはん 牛乳 とりにく つるむらさきの中華あえ 沢煮椀 チーズ	こめ げんまい さとう ごまあぶら いりごま	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	つるむらさき にんじん もやし コーン だいこん たけのこ ねぎ	
	3 木	ごはん 牛乳 あじ開きフライ(減塩ソース) キャベツのごまかけ 小松菜のスープ	こめ パンこ さとう あぶら いりごま	牛乳 あじ ふたにく ひでんだいず なんと こうやどうふ	にんじん こまつな キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	北谷地 5年
	4 金	ごはん 牛乳 やさい おかかあえ いも煮	こめ さとう こむぎこ さといも	牛乳 ふたにく とりにく かつおぶし ぎゅうにく とうふ	にら ブロッコリー ねぎ キャベツ カリフラワー ごぼう しめじ	北谷地 5年
炭水化物の 働きを知ろう	7 月	ごはん 牛乳 さばカレー風味焼き いそか 磯香あえ ワンタンスープ	こめ ワンタン ごまあぶら	牛乳 さば かまぼこ ぶたにく のり かんでん	にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし しいたけ ねぎ	
	8 火	ごはん 牛乳 ほうれん草入り厚焼き玉子 にく 肉じゃが キャベツ汁	こめ さとう じゃがいも あぶら	牛乳 みそ たまご ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ しめじ	
	9 水	ごはん 牛乳 こめこい はるま コーンあえ かみなり汁	こめ はるさめ こむぎこ こめこ あぶら ごまあぶら	牛乳 ふたにく とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう ごぼう きゅうり たけのこ しいたけ	溝延4年
	10 木	カレーライス 牛乳 はなやさい 花野菜サラダ カップdeヤクルト	こめ じゃがいも あぶら カレールー	牛乳 ふたにく きなこ とうにゅう かにカマ ヨーグルト	にんじん トマト にんにく ブロッコリー たまねぎ むきまめ カリフラワー	
	11 金	しょうく 食パン(りんごジャム) 牛乳 まぐろカツ かいそうサラダ ミネストローネ	しょうくパン こむぎこ ジャム パンこ あぶら ドレッシング マカロニ	牛乳 まぐろ ベーコン だいず かいそう	トマト ブロッコリー パセリ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	中部4年

間食をみなおそう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ！

間食4つのポイント

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぼう

間食は子ども達の食事では不足しがちな栄養素を補ったり、気分を変えたり、リラックスさせたりするなどの役割があります。でも、食べすぎてカロリーや脂質、糖分、塩分をとりすぎると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので注意が必要です。

おススメのおやつは

おやつ＝おかしではなく、不足しがちな栄養素のカルシウムや鉄、ビタミン、カリウム、亜鉛などが摂れる乳製品・果物・ナッツ類などがオススメです。

市販のお菓子のエネルギー量

3.4年生のごはん1杯は200～250 キロカロリー

1日におやつからとるエネルギー量の目安は約200kcalです。

年齢や性別、運動量などによって違いがありますが、1日に必要な総エネルギー量の10～15%が適量と言われています。自分にあった量をとるように心がけていきましょう。

ちなみに3.4年生の1日の総エネルギー量は2000キロカロリーです。給食1食のカロリーは650キロカロリーです。

「ひま」が「肥満」をつくる。と言われるほど、何もすることがないといふ食べ物に手が伸びてしまいます。食べる時と食べない時のメリハリをきちんとつけることが大切です。

今月の献立から

「彼岸のあけび」 あけびのひき肉炒め（18日）

山形県では、あけびの中身よりも「皮」を食べるのが特徴です。給食では「あけび」を小さく切り、ひき肉と一緒にみそ炒めにして味わいます。秋彼岸は秋分の日（9月23日）を中心とした前後3日間を指し、最後の日には「あけび」を食べる習慣があります。これは、「ご先祖様があけびの船に乗って帰る」といういわれからきています。

あけびの皮は、春の彼岸でもお供えするので、秋に採ったあけびを干して保存しておきます。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
行事食や旬の食材を味わおう	14月	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ちりめんあえ <u>なめこ汁</u>	こめ あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし きゅうり なめこ だいこん ねぎ	
	15火	ごはん 牛乳 <u>焼き栗コロッケ</u> 豚キムチ炒め いんげんのみそ汁	こめ くり さとう じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ピーマン いんげん はくさい しめじ キャベツ たまねぎ	
	16水	ごはん 牛乳 ほっけの焼き魚 切りほしだいこんのナポリ風 <u>さつま汁</u> はちみつレモンゼリー	こめ さとう さつまいも ゼリー オリーブオイル	牛乳 ほっけ ハム とりにく みそ こんぶ	にんじん パセリ だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	
	17木	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ (減塩ソース) <u>菊入りポン酢あえ</u> 中華コーンスープ	こめ パンこ あぶら いりごま	牛乳 とりにく だいず ぶたにく とうふ ちくわ	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ きゅうり きく だいこん コーン	西里6年 西部
	18金	菜めし 牛乳 肉だんご <u>あけびのひき肉炒め</u> すまし汁 お米のパバロア <u>【秋彼岸献立】</u>	こめ さとう あぶら ねりごま	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ みそ なた	ひろしまな にんじん ほうれんそう たまねぎ あけび たけのこ むきまめ たまごだけ	西里6年 西部 5.6年
良い食事マナー	24木	ごはん 牛乳 最上どりフライドチキン れんこんサラダ もやし汁	こめ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ツナ きなこ あぶらあげ みそ	パプリカ ほうれんそう にんじん れんこん きゅうり もやし	
	25金	コッペパン 牛乳 ウィンナー(ケチャップ小袋) 野菜サラダ コーンポタージュ お月見ゼリー	コッペパン ドレッシング ホワイトルー だいずバター ゼリー	牛乳 ウィンナー ベーコン とうにゅう きなこ	ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	
赤黄緑の食品を覚えよう	28月	ごはん 牛乳 鶏つくね 茎わかめの煮物 心のみそ汁	こめ さとう ふ いりごま あぶら ごまあぶら	牛乳 さつまあげ みそ ぶたにく くきわかめ	にんじん いんげん こまつな たまねぎ	
	29火	ごはん 牛乳 赤魚西京みそ焼き 野菜のごまじょうゆ とり団子スープ 秘伝えだまめ	こめ パンこ いりごま ごまあぶら	牛乳 あかうお みそ とりにく かんてん	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう ひでんえだまめ	
	30水	ごはん 納豆 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 春雨サラダ 厚揚げ汁	こめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら パンこ いりごま	牛乳 なっとう ぶたにく あつあげ みそ	かぼちゃ にんじん もやし たまねぎ きゅうり コーン こまつな キャベツ	