

# 8月のよていこんだてひょう

令和2年 8月 3日  
石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいとつのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)
		あかのなかま 血や肉や骨に なる食品	みどりのなかま 体の調子を整え 病気を防ぐ食品	さいろのなかま はたらく力や 熱になる食品		
3月	ごはん 牛乳 ドライカレー こんにやくいりフルーツミックス とうふボールスープ	牛乳、豚肉、大豆 豆腐ボール	玉ねぎ、しょうが、にんじん ピーマン、ブルーン、トマト みかん、パイナップル、黄桃、白菜 たけのこ、しめじ、長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、ごま油 春雨	695 kcal 23.6 g 19.5 g 2.2 g	
4火	ごはん 牛乳 じゃがいもととりにくのあげに キムチスープ れいとうりんご	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ	しょうが、にんじん、大根 白菜、しめじ、にら 長ねぎ、りんご	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油 じゃがいも、上白糖 サラダ油	645 kcal 24.0 g 16.0 g 2.2 g	
5水	こめこパン 牛乳 にくうどん わかめとささみのピリからサラダ パイナップル	牛乳、豚肉、わかめ ささみ	ごぼう、にんじん、長ねぎ きゅうり、大根、パイナップル	米粉パン、上白糖 うどん ドレッシング	626 kcal 25.9 g 19.5 g 3.4 g	
6木	ごはん 牛乳 ジャージャンどうふ ワンタンスープ ★ヨーグルトアイス	牛乳、豚肉、厚揚げ ロースハム ヨーグルト	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ たけのこ、しいたけ にら、にんじん、もやし キャベツ	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 ごま油、ワンタンの皮	617 kcal 20.2 g 15.5 g 1.9 g	
21金	ごはん 牛乳 ささみのカレーマリネ もやしのびりからいため きのこスープ	牛乳、ささみ、豚肉 豆腐	しょうが、長ねぎ にんじん、もやし、にら たけのこ、しめじ えのきたけ、たまごたけ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 サラダ油	622 kcal 29.3 g 17.1 g 2.6 g	
24月	ごはん 牛乳 とりにくのマスタードやき キャベツとぶたにくのかきあぶらいため わかめスープ	牛乳、鶏肉、豚肉 ベーコン、うずら卵 豆腐、わかめ	にんじん、キャベツ もやし、白菜、長ねぎ	ごはん、ごま油、ごま	600 kcal 31.4 g 17.4 g 2.3 g	
25火	ごはん 牛乳 あじのこうみあげ わふうサラダ なすのみそしる	牛乳、油揚げ、みそ あじ	にんじん、大根、水菜 コーン、えのきたけ、なす 長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油 じゃがいも ドレッシング	632 kcal 23.3 g 19.1 g 2.7 g	
26水	ミルク パン 牛乳 ハンバーグデミソース ペペロンチーノふうソテー やさいスープ	牛乳、ハンバーグ 生クリーム ウィンナーソーセージ	えのきたけ、ぶなしめじ 玉ねぎ、ブロッコリー にんじん、キャベツ	ミルクパン、サラダ油 ペンネ、じゃがいも	670 kcal 27.6 g 31.0 g 4.1 g	
27木	ごはん 牛乳 さばのごまだれやき ひじきのサラダ キャベツのみそしる	牛乳、さば、ひじき ツナ、油揚げ、みそ	にんじん、大根 玉ねぎ、キャベツ きゅうり	ごはん、上白糖、ごま きざみふ ドレッシング	664 kcal 23.7 g 24.9 g 2.8 g	山下小5年
28金	ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ れいとうもも	牛乳、豚肉、チーズ スキムミルク	キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、もも しょうが、玉ねぎ、りんご ブルーン、グリーンピース	ごはん、サラダ油 じゃがいも ドレッシング	691 kcal 18.6 g 19.6 g 2.7 g	石巻小5年 山下小5年
31月	ごはん 牛乳 はるまき ナムル ちゅうかふうコーンスープ	牛乳、たまご	にんじん、大豆もやし ほうれんそう、玉ねぎ コーン、スリムネギ	ごはん、春巻き キャノーラ油 ごま油 かたくり粉	678 kcal 19.3 g 23.7 g 2.4 g	石巻小5年

## 規則正しい生活を!

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

**早寝・早起**

睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスのよい食事**

主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**

日中は明るいところで体を動かしましょう

+

**朝ごはんを食べよう**

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
◎🍴 はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。  
◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。  
◎マイはは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

# 給食だより

令和2年8月3日  
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげて下さい。)

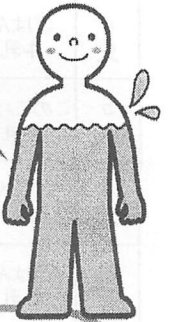
1年で最も暑い季節がやってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。また、今年の夏は平年より登校日が多く、いつもより疲労がたまりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、こまめな水分補給を行い、今年の夏も元気に乗り切りましょう。



## 夏本番 水分補給をしっかりとしよう!

体の中にある水分は、約60%から70%といわれています。この水分は、体温調節をしたり、栄養素・酸素などを運んだり、体の中でとても重要な役割を果たしています。体の中の水分がたった2%失われるだけで、のどの乾きを感じて運動能力が低下します。そのため、特に汗をかきやすい夏場は、こまめな水分補給を行うことが大切です。

水分  
60~70%



## 水分補給のポイント

### ☆のどが乾く前に飲む

のどが渇いたと感じた時には、すでに体の水分が不足しています。そのため、朝起きた時、入浴の前後、運動中などこまめな水分補給をしましょう。

### ☆甘い飲み物ではなく、水や麦茶を

清涼飲料水やジュースの飲み過ぎには気をつけましょう。これらの飲み物は糖分が多く、それだけでお腹が満たされてしまい、普段の食事が十分に食べられなくなって、夏バテにもつながります。また、暑さで弱っている胃腸に負担をかけてしまう原因にもなります。

水分補給には、水や麦茶を飲むことをおすすめします。



### ☆汗をかいたときは、塩分やミネラルの補給を

運動でたくさん汗をかいた時は、薄めたスポーツドリンクなど、塩分やミネラルを補給できる飲み物を取りましょう。

## 8月31日は「野菜の日」

8月31日は、「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから「野菜の日」とされています。主に体の調子を整える働きをする野菜は、体に必要なビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維がたっぷり含まれています。1日の野菜の摂取目標量は、成人で350g以上です。野菜は、お浸しや、野菜ソテー、みそ汁などのように加熱をすることでたくさんの量でも食べやすくなります。新鮮で美味しい夏野菜をたっぷり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

野菜には、こんな効果が期待できます!...



<b>肌を丈夫にする</b> ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。	<b>便秘を予防する</b> 食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。	<b>高血圧を予防する</b> カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。	<b>食べ過ぎを防ぐ</b> 低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。
---	---	---	---

### 《1食分の野菜の目安》

サラダなどの生野菜だと、両手で一杯分

おひたしや野菜炒めなど火を通した野菜だと片手で一杯分

