令和2年

8月献立表

光が丘第二中学校

実施日			献　立　名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	飲料		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
31	月	牛乳	ポークカレー フレンチサラダ	牛乳　豚肉	米　発芽玄米　小麦粉　じゃが芋 米油　バター　砂糖	ニンニク　生姜　玉ネギ　人参 トマトピューレ　りんご キャベツ　きゅうり　コーン	901	11.2	28.2	3.3

※　食材料購入の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。　※給食回数1回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	901	11.2	28.2	3.3	305	98	2.1	332	0.58	0.51	53	6.0
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	7.5以上

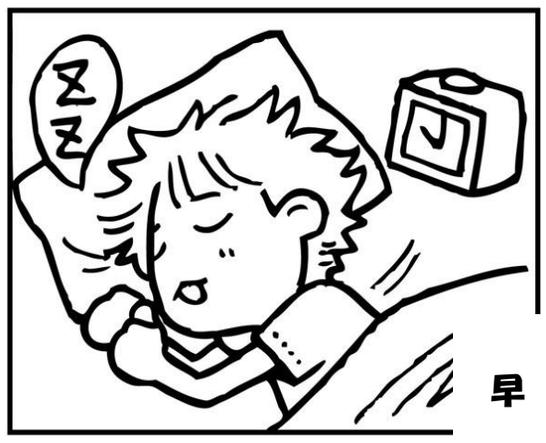
給食だより　夏号

いよいよ明日から夏休みです。今年は例年よりも短いですが、有意義な休みとなるといいですね。『早寝・早起き・朝ごはん』を続けて生活リズムを維持し、夏バテしないように過ごしましょう！

『早寝・早起き・朝ご飯』のシンボルマーク★

『食事と健康について考えよう』

皆さん夏休みの計画は立てましたか？昨年も、今年と同じように夏が遅れて始まり、８月に厳しい暑さが続いて、熱中症や体調不良になった人が多かったそうです。これらの原因は気温や湿度だけでなく、食生活も影響しているのだとか。そこで、“食事と健康”について一緒に考えてみましょう♪



早寝

中学生の皆さんは今、まさに成長著しい時期にいます。この時期は“よく食べ”“よく体を動かし”“よく寝る”ことが大切です。また、『自分で自分の健康を管理する力』を身に付けていく大切な時期です。
これは、皆さんが将来も健康でいるために必要な力と言えます。

早起き

≪夏休みのある1日≫
夏休みは夜遅くまでテレビを見たり、友達とSNSでやりとり♪気付けば夜中！
次の日、「眠い～。」「食欲ない、朝ご飯いらないや。」
寝不足で頭がぼーっとしたまま、部活動へ。
水分もとらずに部活動で体を動かしていたら、何だかフラフラする…
「お腹空いた～。」帰って、大好きなスナック菓子やファストフードを食べて、また夜更かし…

朝ご飯

＊　＊　＊　＊

さて、この生活を続けたら、２学期初日に皆さんは元気に登校できるでしょうか？
明日からの夏休みの過ごし方について、改めて考えてみましょう。

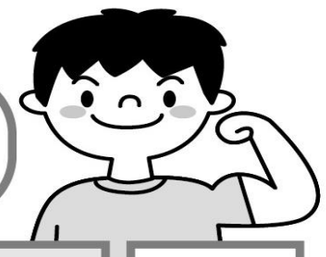
８月に使用する主な野菜の産地（予定）

米	青森県	じゃが芋	北海道・茨城県	玉ネギ	北海道・徳島県
人参	北海道	キャベツ	群馬県	胡瓜	青森県・山形県
ニンニク	青森県	生姜	高知県・長崎県		
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・山梨県・東京都				

学校給食費
引き落とし

次回は
９月２８日（月）
です

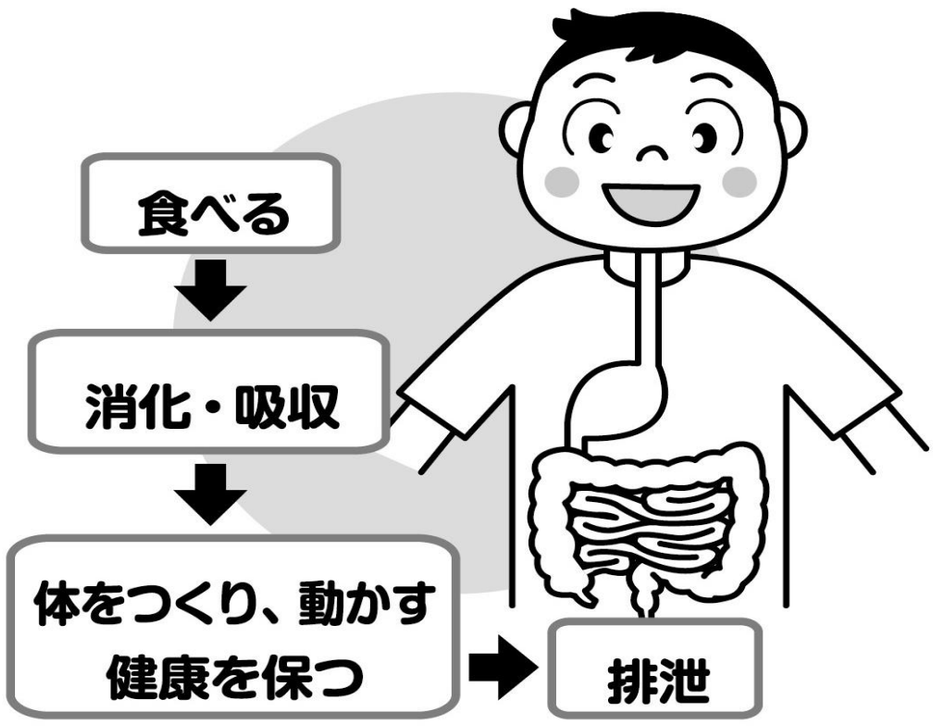
8月4日 栄養の日



公益社団法人日本栄養士会では2017年から、8月4日を“エイト”と“よん”の語呂合わせで「栄養の日」、前後1週間となる8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、“国民の食・栄養の課題を解決するための運動”を展開しています。この機会に、食や栄養への興味を深め、食生活を見直してみませんか？

栄養って何だろう？

食べ物には、さまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくられ、健康が保たれます。また、必要のないものは、うんちやおしっことして排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、このうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。



五大栄養素（三大栄養素＋ビタミン・ミネラル）

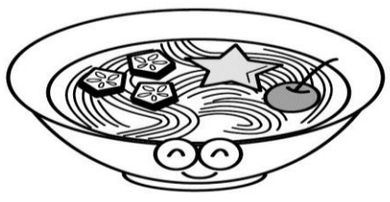
三大栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）			
たんぱく質	脂質	炭水化物	
		糖質	食物繊維
主に筋肉などの体をつくるほか、エネルギーのもとになる。 ◆魚介、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになるほか、体をつくるもとになる。 ◆植物油、バター、肉の脂身に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになる。 ◆ご飯、パン、麺、砂糖、いも類に多く含まれる。	おなかの調子を整える。 ◆野菜、きのこ、海藻、豆類に多く含まれる。

ビタミン	ミネラル（無機質）
主に体の調子を整える。 ★体に必要なビタミンは、現在13種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。	骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。 ★体に必要なミネラルは、現在16種類※とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。

※「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、塩素・硫黄・コバルトを除く13種類の摂取基準が示されています。

お昼ごはんにオススメ♪

冷たい麺に“ひと工夫”



暑くて食欲のない時でも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリです。薬味だけでなくここにあるような食品を色々のせて、具だくさんにすると、1品でボリュームも栄養バランスもアップします。のせるだけの食品もあるので、皆さんもやってみてください★

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！