

令和4年

8月 献立表

基山町給食センター
基山中学校



日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	鉄(mg) カルシウム(mg) 塩分	配膳図
		おもにからだをつくるものとなる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
25 木	ミルクパン						ミルクパン		856	
	牛乳		牛乳						3.2	
	ジャーマンポテ	ベーコン			玉葱	じゃがいも	バター	塩 こしょう	380	
	海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス ひじき	人参	キャベツ もやし			青じそドレッシング	3.9	
トマトスープ	ミートボール 大豆		人参 トマト(缶) パセリ		玉葱 しめじ		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
26 金	麦ご飯						米 麦		845	
	牛乳		牛乳						2.5	
	チキンカレー	鶏肉		人参 トマト缶	玉葱 にんにく しょうが	じゃがいも	油	りんごどしほ 味噌 醤油 かつお節 ガーリック デイナーカレールー しょうゆ こしょう	420	
	グリーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり			フレンチドレッシング 酢 こしょう	1.7	
ヨーグルト		ヨーグルト								
29 月	ゆかりご飯						米 麦	しそふりかけ	745	
	牛乳		牛乳						2.7	
	わかめうどん	鶏肉 かまぼこ	わかめ いりこ かつお節	人参 葱	玉葱	うどん 三温糖		しょうゆ 塩 酒 みりん	311	
	のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草	キャベツ	三温糖	ごま	酢 しょうゆ	2.4	
30 火	ご飯						米		747	
	牛乳		牛乳						3.5	
	ブルコギ	牛肉 豚肉			玉葱 にんにく 生姜		ごま油	トウバンジャン りんごぶくれ しょうゆ 酒	369	
	ナムル			ほうれん草 人参	もやし		ごま ごま油	しょうゆ 酢	2.1	
わかめスープ	はんぺんおわん種 揚げ豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉葱 えのき			塩 チキンブイオン しょうゆ こしょう			
31 水	ご飯						米		761	
	牛乳		牛乳						2.7	
	野菜コロッケ				野菜コロッケ		油		336	
	胡麻和え			ほうれん草 人参	キャベツ もやし	三温糖	ごま ねりごま	しょうゆ みりん 塩	2.4	
かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ	いりこ	かぼちゃ 葉ねぎ	玉葱 えのき						

食育だより 8月



見直そう! 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか?

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか? 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



早起き、早寝をしていますか?

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をするのも活動をするのも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

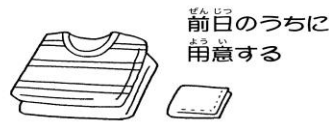


野菜不足になっていませんか? いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

6月から7月にかけて行った『早寝・早起き・朝ごはん』の取り組みでは、「金曜日と土曜日の早寝がむずかしかった」「一週間頑張ってみたけど、これからも続けていきたい」と、ふりかえりの言葉がありました。

元気な毎日のために、生活リズムをととのえるポイントを紹介します。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を自覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくこと、朝の時間に余裕が持てます。