



日 / 曜	こんだて	おもな食品 (♥印は中泊町産)			エネルギー kcal	おしらせ
		体をつくる 主にたんぱく質・カルシウム	エネルギーになる 主に炭水化物・脂質	体の調子を整える 主にビタミン類		
25月	わかめごはん ぶたにくのしょうがみそやき にんじんしりしり あげなすのみそしる	牛乳 わかめ ぶたにく みそ ツナフレーク たまご とうふ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら しろごま	にんじん しょうが にら えのきたけ なす ながねぎ	小 620 中 753	夏バテしていませんか?ぶた肉とにらの組み合わせは疲労回復に効果があります。暑さに負けず、2学期もがんばりましょう!
26火	ぶたじるうどん かぼちゃコロッケ フロッコリーのツナあえ とうにゅうプリン	牛乳 とうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ ツナフレーク	うどん ドレッシング サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも プリン	にんじん かぼちゃ にんにく たまねぎ だいこん しょうが ♥しいたけ ながねぎ ごぼう とうもろこし フロッコリー	小 656 中 771	麺類の汁はいつもの汁物より塩分が多く含まれています。減塩のため、麺と具をしっかり食べ、汁は飲み干さないようにしましょう。
27水	ごはん・たまごぶりかけ サーモンのしおやき ひじきとだいずのいりに とさんこじる	のむヨーグルト みそ サーモン たまご のり ひじき あぶらあげ ぶたにく だいず	♥こめ さとう サラダあぶら じゃがいも バター しろごま	にんじん しょうが ごぼう もやし とうもろこし たまねぎ こんにゃく にんにく ながねぎ	小 606 中 762	じゃがいもの芽や緑に変色した部分にはソラニンという毒があります。料理をする時は、その周辺を取りのぞきましょう。
28木	こめこコッパン ポークウィンナー・ケチャップ&マスタード えだまめとツナのポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン ポークウィンナー ツナフレーク しろういんげんまめ	こめこパン ドレッシング じゃがいも オリーブオイル	にんじん セロリ トマト たまねぎ かぼちゃ フロッコリー えだまめ ♥ズッキーニ にんにく	小 718 中 889	ミネストローネに入っているズッキーニは、外見はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。
29金	中泊なつやさいカレー ぶくじんづけ フルーツゼリーあえ	牛乳 ぶたにく チーズ	♥こめ バター ♥じゃがいも カレールー ゼリー	たまねぎ ♥トマト ♥かぼちゃ ♥なす にんにく にんじん しょうが もも ぶくじんづけ みかん パイナップル りんご	小 676 中 841	給食おもしろい隊のみなさんが育てた中泊町産の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。感謝していただきます。

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。その際はご了承ください。
 ※献立の材料・栄養価を知りたい方は、給食センター(☎69-3555)まで、お問い合わせください。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くあります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌され、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりもビタミンCが約3倍多く含まれます。

◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう!

春

アスパラガス、たけのこ、なのはな、そらまめ、グリーンピース

夏

なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

秋

にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

冬

ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲ましましょう。

夏休みも牛乳を忘れずに!

骨を丈夫にするコツ

- 1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。
- 2 カルシウムの多い食品をとる。
- 3 適度に運動をする。
- 4 睡眠をしっかりとる。

カルシウムの多い食べ物

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類 ※日光に当たると、皮膚でもつくられます。

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

戦後80年 戦時中の食事を知らう

世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由を買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量はどんどん少なくなっていったそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないようなものを使い、工夫して食事を作っていました。8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか。

◆すいとん◆

小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりに「代用食」として食べられていました。

◆さつまいもごはん◆

お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。

◆ぞうすい◆

少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。