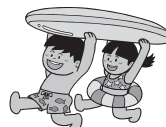








# 7~8月分こんだてひょう



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター  
十和田湖畔学校給食センター

給食回数 20回

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		しよく いく ひと くち					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
24 (金)			じゃがいものみそしる にくだんご こまつなごまあえ のりつくだに	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>にほしご</b> 、 <b>みそ</b> にくだんご、ツナ	にんじん、さやいんげん こまつな、もやし、のり	<b>ごはん</b> 、じゃがいも ごま	592	731	今日から二期が始まります。夏休み中不規則な生活をして体がだるい、食欲がないという人はいませんか？夏の疲れを持ち越すと、二期の体調不良につながります。体の調子に戻すためには、しっかりと食べることが大切です。今日も一日元気で過ごすためにも、朝ごはんを食べて登校しましょう。					肉団子 小・中 2個
27 (月)			しせんふうスープ ポークシューマイ いかとブロッコリーのちゅうかあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> とうふ、 <b>たまご</b> シューマイ、いか	ほしいたけ、にんじん たけのこ、ねぎ、ブロッコリー もやし、あかピーマン	ごはん、ごまあぶら でんぷん	599	790	中華料理は、四川料理、上海料理、北京料理、広東料理の四つに分けられます。その中の四川料理は、たくさんの香辛料を使うのが特徴です。今日は、豆板醤という香辛料を使って少しぴりりとしたスープに仕上げました。豆板醤とは、「唐辛子味噌」のことです。唐辛子には、血液の流れをよくして代謝を高めたり、食欲を増進する働きがあります。					ポーク焼売 小・中 2個
28 (火)			ひやしちゅうかのぐ (パックひやしちゅうかタレ) ピザふうロール マーラーカオ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ハム たまご、ピザふうロール	<b>きゅうり</b> 、もやし	ちゅうかめん、ごま マーラーカオ、あぶら	692	831	冷やし中華は「中華」という名前がついていますが、日本人が考えたものです。昭和12年に仙台市のお店で、「涼拌麵」として売り出されたのが始まりといわれています。夏になると、熱々のラーメンが売れなくなるので、「夏にも売れる麵」ということで考案されました。今では、日本中のラーメン屋さんや中華料理屋さんのメニューにありますね。					めん野菜を のせ、タレを かけて食べま しょう。
29 (水)			アーサじる タコスミート レタスサラダ れいとうパイン	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>みそ</b> <b>ぎゅうにく</b> 、 <b>ぶたにく</b> だっしだいず、チーズ <b>とうふ</b>	あおさ、にんじん、ねぎ たまねぎ、えだまめ、 <b>レタス</b> きピーマン、 <b>トマト</b> 、 <b>パイン</b>	<b>ごはん</b> 、さとう	692	875	タコライス、メキシコ風アメリカ料理のタコスの材料をごはんの上にのせた沖縄料理です。アーサ汁に使用しているあおさは、沖縄県産のものを使用しています。沖縄県は気温が高い地域なので、沖縄料理には暑い中でも元気に過ごすための知恵が詰まっています。味わって食べて、暑さに負けない体をつくってください。※ごはんの上にレタスサラダとタコスミートをのせて食べましょう。					
30 (木)			オニオンスープ ポークフランク(マイティソース) だいこんとみずなのサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ベーコン</b> <b>ポークフランク</b> かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、パセリ <b>だいこん</b> 、みずな	<b>パン</b> 、ドレッシング	561	675	水菜は江戸時代の本にも登場する伝統ある京野菜です。水と土だけで作られたことから「水菜」と呼ばれるようになりました。京野菜を代表する青菜なので、「京菜」とも呼ばれています。鍋や漬物、サラダなどによく使われています。水菜には、丈夫な歯や骨を作るために必要なカルシウムが多く含まれています。					
31 (金)			なつやさいかレー フルフルゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b>	たまねぎ、にんじん、 <b>かぼちゃ</b> <b>なす</b> 、 <b>さやいんげん</b> <b>りんごピューレ</b> 、みかん パイン、もも	<b>むぎごはん</b> 、マーガリン カレールウ、ゼリー	781	977	8月31日は野菜の日です。それにちなんで、今日のカレーには、かぼちゃ、なす、さやいんげんといった夏の旬の野菜がたくさん入っています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。暑さに負けないためにも、旬の食材を積極的にとるようにしましょう。					

## 食育 夏本番! こまめな水分補給を

日に気温が高くなってきました。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。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



### 水分補給のポイント

**いつ?**

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

**何を?**

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

**どれくらい?**

1日あたり1.2ℓが目安。

**運動などで大量に汗をかいたら?**

汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

## 知っていますか? 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

### 食器の置き方

**副菜**

**主菜**

**主食**

**汁物**

ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。

大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

**給食の場合は...**

※食器の形や種類によって異なります。

### はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ

★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

こんな持ち方になっていませんか?

### よい姿勢

机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす

机とおなかの間はこぶし1個分

いすに深く腰かける

足は床に付ける

姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

### 食事のあいさつ

「いただきます」

「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいていることや、食事が出来上がるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。

心を込めて言いましょう。