

# 給食だより

2016年  
8・9月号

京ヶ瀬中学校

今月のめあて 偏食せずに食べる努力をする



## 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

まだまだ残暑の厳しい日が続いています。この時期は夏の疲れが出やすく、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。食事をしっかりととり、夜は早めに寝るようにしてからだを休めましょう。

さて、もうすぐ秋桜祭です。給食では、午後の活動が十分できるように、元気ができるように献立も考えました。苦手な食べ物でも、好き嫌いせずに、からだのために、食べるようにしてほしいです。



## 自分の体調を最良にするために、考えて食べることを心がけよう!

### 食事にま・ご・わ・や・さ・し・いを

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

<b>まめ</b> 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)	<b>ごま</b> 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)	<b>わかめ</b> 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)
<b>やさい</b> 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)	<b>さかな</b> 魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)	<b>しいたけ</b> きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)
<b>いも</b> いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)		

※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサイ」は杏林予防医学研究所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

秋桜祭も近くなりました。時間がない時、おにぎりならお腹に入りませんか? 温かい具たくさん汁やスープがあれば体調にもよいです。朝食やおやつの代わりにもおすすめします。ご飯は、脳の栄養、疲労回復、油や砂糖も使わないので、おすすめの食べ物です。衛生も大切です。十分な手洗いとラップの活用してしましょう。

### 8月 木

25日 893kcal 春雨サラダ 鳥肉から揚げ わかめごはん 冷凍果物 じゃがいもみそ汁	26日 828kcal 塩もみ チキンカツ2ヶ ソース けんちん汁	27日 914kcal カリカリサラダ グラタン わかめスープ	28日 783kcal きんぴらごぼう ほっけの塩焼き 豆腐のみそ汁	29日 794kcal こぶあえ 春雨の中華炒め 呉汁	30日 822kcal 切干大根炒め煮 ピーマンメンチ 卵スープ
--	--	---------------------------------------	--	-----------------------------------	--

月	火	水	木	金	
29日 871kcal きりざい 揚げ魚のソース さわにわん	30日 874kcal チキンマスタードサラダ ウィンナー 冷凍果物 背割れパン 中華スープ	31日 827kcal もやしと油揚げのあえもの マーマレードチキン とん汁	1日 879kcal 塩もみ たれカツ2ヶ ゼリー 豆腐のみそ汁	2日 951kcal 冷やし中華の“具” じゃがいもチーズ焼 フルーツポンチ 冷やし中華	
5日 代休	6日 給食なし お弁当	7日 815kcal パンパンジーサラダ 揚げなす中華炒め ごはん わかめのみそ汁	8日 845kcal ナムル 春巻き キムチスープ	9日 891kcal 海草サラダ シューマイ2ヶ 果物 みそスープ ラーメン	
12日 834kcal じゃがいも きんぴら 鮭のみそマヨネーズ焼 油あげのみそ汁	13日 891kcal ビーンズサラダ 手作りハンバーグ ごまパン 野菜スープ	14日 911kcal おかかあえ さばのみそ煮 肉じゃが	15日 805kcal 寒天サラダ かぼちゃごまみそ のりつくだ煮 もずくスープ	16日 919kcal イカとブロッコリーのサラダ チキンカレー 麦ごはん	
19日 敬老の日 今月の地場産 ・コシヒカリ ・じゃがいも ・玉ねぎ ・長ねぎ	20日 テスト 給食なし	21日 838kcal なめたけあえ さんま薬味ソース えのきのみそ汁	22日 秋分の日	23日 988kcal くわかめサラダ にんじんケーキ カレー汁	
25日 893kcal 春雨サラダ 鳥肉から揚げ わかめごはん 冷凍果物 じゃがいもみそ汁	26日 828kcal 塩もみ チキンカツ2ヶ ソース けんちん汁	27日 914kcal カリカリサラダ グラタン わかめスープ	28日 783kcal きんぴらごぼう ほっけの塩焼き 豆腐のみそ汁	29日 794kcal こぶあえ 春雨の中華炒め 呉汁	30日 822kcal 切干大根炒め煮 ピーマンメンチ 卵スープ