

給食だより

2017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、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、心が元気になるような献立を考えました。苦手な食べ物でも、好き嫌いせずに、からだのために、食べるようにしましょう。



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



「まごはやさしい」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。

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

体育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? 温かい具だ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。十分な手洗いとラップを活用して衛生にも気をつけましょう。

8月 金

25日 858kcal	グリーンサラダ	麦ごはん 夏野菜カレー
-------------	---------	----------------

月	火	水	木	9月 金
28日 863kcal ごまあえ 豚肉のみそ炒め かき玉汁	29日 840kcal フレンチサラダ マカロニグラタン 米粉パン コンソメスープ	30日 771kcal きんぴらごぼう たまご焼き ごはん 具だくさん汁	31日 806kcal 切り干し大根の炒め煮 ほっけの塩麹焼き ごはん わかめのみそ汁	1日 855kcal たくあんあえ タレカツ ごはん なめこ汁
4日 代休	5日 弁当の日	6日 811kcal ナムル チンジャオロース ごはん ワンタンスープ	7日 796kcal おひたし 鮭のみそマヨ焼き ごはん さわにわん	8日 918kcal じゃがいものチーズ焼き フルーツポンチ 冷やしの具 冷やし中華めん 冷やしのタレ
11日 828kcal ひじきの炒め煮 ますの塩焼き ごはん 油揚げのみそ汁	12日 871kcal コールスローサラダ オムレツ クロワッサン クリームシチュー	13日 ヤスダヨーグルト 942kcal 春雨サラダ 鶏肉のから揚げ ごはん 豚汁	14日 841kcal まめサラダ コロッケ コーンピラフ 野菜スープ	15日 905kcal アーモンドサラダ 麦ごはん ポークカレー
18日 敬老の日	19日 テスト	20日 843kcal 三色あえ さばのみそ煮 ごはん すまし汁	21日 799kcal ハンサンズー 春巻き ごはん チンゲンサイスープ	22日 968kcal 即席漬け ちくわの磯辺揚げ うどん 五目汁
25日 858kcal グリーンサラダ	25日 843kcal 大豆の五目煮 いわしの蒲焼き ごはん じゃがいものみそ汁	26日 851kcal じゃこサラダ ピーマンメンチ 米粉パン たまごスープ	27日 801kcal キャベツの甘酢あえ 豚丼の具 麦ごはん 青菜のみそ汁	28日 816kcal ほうれんそうのあえもの 松風焼き ごはん 厚揚げのみそ汁
				29日 922kcal 梨 コーンサラダ 麦ごはん ハヤシルー

※「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、「マゴハヤサシイ」は杏林予防医学協会研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。