

給食だより

2018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、もうすぐ体育祭です。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。苦手な食べものでも、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！

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、おすすめの食べものです。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。



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。

まめ 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)	ごま 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)	わかめ 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)
やさしい 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)	さかな 魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)	しいたけ きのこと類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)
いも 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氏が提唱、「マゴハヤサンイ」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。

月	火	水	木	金
	28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	29日 771kcal きんぴらごぼう たまご焼き ごはん 具だくさん汁	30日 806kcal 切り干し大根の炒め煮 いわしのかば焼き ごはん わかめのみそ汁	31日 855kcal フルーツ杏仁 グリーンサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー
3日 863kcal じゃがいもの炒め物 肉だんご ごはん なすのみそ汁	4日 828kcal コーンサラダ ホキフライ タルタルソース ミネストローネ 横割り丸パン	5日 811kcal ナムル チンジャオロース ごはん ワンタンスープ	6日 796kcal おひたし 鮭のみそマヨ焼き ごはん さわにわん	7日 918kcal たくあんあえ タレカツ りんごゼリー なめこ汁
10日	11日	12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	13日 841kcal まめサラダ コロッケ コーンピラフ 野菜スープ	14日 905kcal 中華サラダ ぎょうざ 中華めん ラーメンスープ
17日	18日 816kcal みかんサラダ メンチカツ 黒糖パン ポトフ	19日 843kcal 三色あえ さばのみそ煮 ごはん すまし汁	20日	21日 968kcal 梨ゼリー アーモンドサラダ 麦ごはん ポークカレー
24日	25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	26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	27日 799kcal パンサンスー 春巻き ごはん チンゲンサイスープ	28日 922kcal 即席漬け ちくわの磯辺揚げ 巨峰うどん 五目汁