

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。

エネルギー：650kcal
たんぱく質：21.1~32.5g

夏野菜を食べる

夏になると暑さで体に熱がこもり、疲れがたれなかつたり、食欲が落ちたりします。こんな時は夏野菜を食べ、暑い夏を乗り切りまじよう！

さまざまな夏野菜

きゅうり

きゅうりの90%は水分です。きゅうりには身体にこもった熱を取り除く作用があるので夏バテに効果的です。

モロヘイヤ

モロヘイヤにはカロテンをはじめカルシウムやカリウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。

おくら

おくらのねばねば・とろりとした食感は、暑くて食欲がない時もすると喉を通してくれます。

トマト

トマトの赤い色は「リコピン」という色素の色でがんを予防する働きがあるといわれています。「トマトを食べると医者が高くなる」といわれるほどトマトには、たくさんの栄養が入っているのです。太陽の光をたくさんあびたトマトを食べましょう。

ピーマン

ピーマンは、辛味のない辛子的一种です。ビタミンCやカロテンが豊富で、体の抵抗力を高め、夏バテ防止や肌あれの防止に役立ちます。

なつやすみ

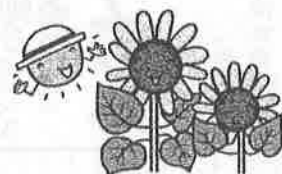
はつちき。はつちき。はつちき。

日	献立名	生乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1水	味噌汁 生揚げとちりめん、海苔の味噌汁 じゃがいも、人参の味噌汁 手作りなす揚げ	○	味噌、生揚げ、みそ しらすまし、黄のり、かつお節	味噌、生揚げ、みそ じゃがいも、人参、味噌	生揚げ、みそ、人参、味噌、じゃがいも、人参、味噌
2木	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
3金	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
4土	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
5日	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
6月	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
7火	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
8水	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
9木	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
10金	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
11土	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
12日	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
13月	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
14火	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
15水	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
16木	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
17金	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
18土	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
19日	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
20月	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
21火	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
22水	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
23木	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
24金	カレーライス モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	○	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ	カレー、モロヘイヤ、ナス、トマト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ

給食だより

米沢市
教育委員会
7・8月号

夏を元気に過ごすためのポイント



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。体がつかれやすくなり、食欲もおちてきます。夏を元気にのり切るために、毎日の食事をしっかりととりましょう。

1日3食、決まった時間にきちんと食べよう

学校が休みの時は生活リズムが不規則になり、朝食と昼食が一緒になりがちです。1日に必要な栄養は、3回の食事バランスよくとるようにしましょう。



冷たいもののとり過ぎに気をつけよう

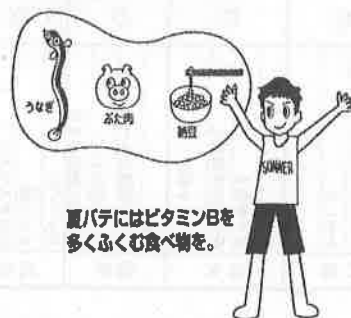
冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、胃腸の具合が悪くなり、食欲低下の原因になります。



ビタミン、ミネラルを多くとろう

ミネラルは、汗と一緒に体の外にたくさん出ていきます。すると食欲がおち、だるさを引き起こします。また、夏には体のビタミンB1の消費量が増え、暑さというストレスに対する抵抗力のあるビタミンCも多く必要になります。

ミネラル・ビタミン類を多く含む食品を食べましょう。



暑い夏のどがかわいたとき、何をのみますか？



汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。のどがかわいて、清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると懸念します。みなさんはどのようなことに注意していますか？

清涼飲料水をとりすぎると...



ソフトドリンク、スポーツ飲料、炭酸なしの果汁50%以下の飲み物も清涼飲料水

●どんなものを飲めばいいの？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸の働きを弱めるので、5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



つくってみよう！ 給食のメニュー

～8月の献立より～

＜カラフルもずく丼＞

＜材料（2人分）＞

- もずく ... 60g
- 豚挽肉 ... 50g
- 玉ねぎ ... 40g
- 人参 ... 10g
- ピーマン ... 10g
- 粒コーン ... 10g
- しょうが ... 少々
- 油 ... 小さじ1/4
- しょうゆ ... 小さじ2
- みりん ... 小さじ1/3
- 酒 ... 小さじ1/4
- 片栗粉 ... 適宜

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、しょうがと豚挽肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、せん切りにした野菜を加えて炒める。
- ④ ③にAの調味料を加え、もずく、粒コーンを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ご飯の上に盛り付ける。