

8

月

給食だより

No.9

令和6年8月21日

もぐもぐ☆ランチ

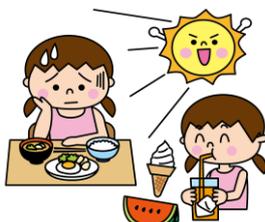
「給食カレンダー」



大仙市仙北学校給食センター
「もぐもぐランチ HOUSE」

月	火	水	木	金
<p>にじゅうしせつき 二十四節気 8月7日「立秋」</p> <p>この日から立冬の前日までが秋。</p> <p>一年で一番暑い頃であるが、一番暑いということは、後は涼しくなるばかり。</p> <p>8月22日「処暑」</p> <p>処暑は暑さが止むという意味。萩の花が咲き、朝夕は心地よい涼風が吹く頃だが、台風のシーズンでもある。</p>	<p>もぐもぐ! 野菜を食べよう</p> <p>8月31日は「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第三次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが不足している現状です。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。</p> <p>おとな 1日350g以上</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 牛乳 軟骨入り鶏つくね キャベツのおかか和え 豚汁</p> <p>※夏休みが終わり、夏の疲れや生活リズムの乱れで体調をくずす人が増える時期です。生活リズムを整えるのに朝ごはんは大切な役割をしています。毎日しっかり食べて生活のリズムを取りもどしましょう。</p>	<p>22日</p> <p>ごはん 牛乳 春巻 チンジャオロースー※ ワンタンスープ</p> <p>※ピーマンには、病気に対する抵抗力をつけてくれたり、肌をスベスベにしたりしてくれるビタミンAやビタミンCがたっぷり入っています。夏が一番おいしい季節です。</p>	<p>23日</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉おろしソース※ もやしゆかり和え なすのみそ汁</p> <p>※疲れた・たるい・何となく元気がないなど夏バテをしていませんか。豚肉は、体の疲れを取り除く働きがあるビタミンB1が多く含まれています。</p>
<p>26日</p> <p>ごはん 牛乳 野菜とうふナゲット (小2コ・中3コ) 肉じゃが※ さつま汁</p> <p>※肉じゃがの歴史は古く、すでに明治末年の海軍の料理教科書には肉じゃがに近い料理のレシピがあったそうです。ビタミンをたくさん含み、栄養豊富な料理として広まりました。</p>	<p>27日</p> <p>高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 切干大根の甘酢和え モロヘイヤのすまし汁※ ソーダフロート風ゼリー</p> <p>※夏の疲れがでやすい今、ぜひ食べてほしい野菜が「モロヘイヤ」。エジプト原産でアラビア語で「王家の野菜」という意味があり、王様の病気の特效薬だったといわれています。</p>	<p>28日</p> <p>ごはん 牛乳 野菜しゅうまい2コ 夏野菜の酢豚風 冬瓜入りカレースープ※</p> <p>※冬瓜は、食べると体の中の余分な熱を下げてくれるので、暑い時期にぴったりの食べ物です。旬は夏ですが、保存がきき冬まで食べられるため「冬の瓜」が名前の由来です。ビタミンCが豊富に含まれています。</p>	<p>29日</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のレモンあん 野菜の磯和え トマトのみそ汁※</p> <p>※「トマトが赤くなると、医者青くなる」ということわざがあるほど、トマトは栄養豊富です。リコピンという赤い栄養素が、体の細胞を新しくしてくれたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。</p>	<p>30日</p> <p>ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ 枝豆サラダ じゃがいものみそ汁</p> <p>※あす8月31日は「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから「野菜の日」です。1日にとりたい野菜の量は、小学校高学年で約300gです。両手3杯分の量となり、1回の食事で両手1杯分の野菜が目安になります。</p>

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとすることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つい冷たい物ばかり口にしたいのですが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



※予定献立につき変更になる場合もあります。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識!

「おいそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

香味野菜

青じそ しょうが



にんにく みょうが ねぎ

酸味のある食べ物

梅干し



お酢 レモン

楽しく食べる!

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



給食費の第4期納付期限(口座振替)は8月26日です。