

暑い夏を 元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」になりやすいです。体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくいときも、朝食は必ずとるようにし、また、しっかり水分補給をして、夏バテしないようにしましょう！



「ミーゴレン」は、インドネシアでよく食べられる「焼きそば」です。インドネシア語で、ミー (Mie) は「麺」、ゴレン (Goreng) は「揚げる (炒める)」という意味です。インドネシアのお店で、「スペシャルな焼きそばをください。」と注文すれば、目玉焼きがついてくるそうです。「ソトアヤム」はインドネシアの定番料理で、ソト (Soto) は「スープ」、アヤム (Ayam) は「鶏肉」の意味です。「とってもおいしい！」は「エナツ (Enak) スカリ (sekali) !」と言います。



Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 食パン, 目玉焼き, ミーゴレン, ソトアヤム, and 冷凍パイナップル.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 麦入りごはん, 夏野菜カレー, 枝豆の塩ゆで, 福神漬, and かたぬきチーズ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 米パン, 星型メンチカツ, ポテトサラダ, パックマヨネーズ, ミネストローネ, and セタゼリー.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さけの塩焼き, じゃこピーマン, みそ汁, and ミックスナッツ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さんまのかば焼き, ひじきとツナの炒め煮, 豆乳汁, and バックアーモンドフィッシュ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッパパン, いかリングフライ, チンゲンサイのソテー, ワンタンスープ, and ヨーグルト.

夏野菜クイズ

正しいのはどっち? 夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

Quiz questions Q1-Q5 with illustrations of vegetables and options A/B. Q1: トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ? Q2: オクラを切ったときのシルエットはどっち? Q3: 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち? Q4: トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分? Q5: 健康な体をつくるために野菜は1日どのくらい食べたい?

【食品に関するアレルギーについて】

予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては食材納入業者より提出された書類を元に、表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

Table with 2 columns: 表示義務づけ特定原材料(7品目) and 特定原材料に準ずるもの(20品目). Lists items like 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに and others.

○ 食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。(例: 4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)

○ よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。◎ ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。 TEL 0743-73-3141

◎ 献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。◎ 食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

Table showing monthly average nutrition: エネルギー 803 kcal, たんぱく質 30.6 g, 脂質 21.7 g, カルシウム 392 mg, 鉄 3.6 mg.

【献立にのせるマークについて】

- 地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
はしの日です。

【6つの基礎食品群】

- 1群...たんぱく質
2群...無機質(加ゆ)の多いもの
3群...ビタミンA(加ゆ)の多いもの
4群...ビタミンCの多いもの
5群...炭水化物
6群...脂質

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。

- ① 地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
② 郷土料理や世界の産物、行事食の提供
③ ★ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。





日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
13日 (水)	ごはん	ごはん	5	14日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	15日 (金)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2
	マーボー豆腐	合挽ミンチ 豆腐 たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ おろししょうが ガーリック ゴマ油 中華スープ マーボー豆腐の素 トマトケチャップ さとう でん粉 清酒 しょうゆ	1 1 4 3 4 3 6		タラのレモンソースかけ	タラ(でん粉付) ごめ油 レモン汁 さとう しょうゆ	1 6 5		鶏肉のしょうが焼き	鶏肉のしょうが焼き	1
	野菜のナムル	ほうれん草 にんじん 切り干し大根 ナムルドレッシング さとう ゆで塩	3 3 4 5		コーンポタージュ	牛乳 たまねぎ にんじん クリームコーン じゃがいも バター コンソメスープ コーンポタージュの素 塩 こしょう	2 4 3 4 5 6		きんぴらごぼう	ごぼう にんじん こんにゃく 白いりごま ゴマ油 だしの素 さとう しょうゆ	4 3 5 6 6 5
バックミニフィッシュ	ミニフィッシュ	2	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 5	もずくスープ	焼き豚 もずく もやし にら たまねぎ ゴマ油 中華スープ しょうゆ	1 2 4 3 4 6			
エネルギー 771kcal たんぱく質 28.0g				エネルギー 889kcal たんぱく質 33.5g				エネルギー 721kcal たんぱく質 24.9g			

！夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！

バ ランスよく食べよう！

量より質が大切です

テ つぶん(鉄分) 不足に注意！

海藻 アサリ レバー

し ょくよく(食欲)を増す工夫を！

香味野菜や酸味で食欲アップ

な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！

ビタミンB群を多く含みます

い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！

とり過ぎ×

成長期の体をつくる大切な栄養素

- たんぱく質
- カルシウム
- 鉄

たんぱく質の働きを知ろう

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりしますので、注意が必要です。

特に成長期にこそ大切な栄養素です。丈夫な体づくりのためにもしっかりたんぱく質をとるようにしましょう。

おやつのととり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？

食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量や食べる時間を考えて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときの、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのととり方は…×

何かをしながら、ダラダラと食べる ×

食事の前に食べる ×

寝る前に食べる ×

食べ過ぎ ×

飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ！

表示もチェック！

何をどれだけ食べる？ 目安は1日200kcal以内！

おにぎり 1個(100g) 約180kcal	焼きいも 半分(100g) 約160kcal	バナナ 1本(100g) 約80kcal
ヨーグルト 1個(100g) 約70kcal	プリン 小1個(75g) 約100kcal	板チョコ 1枚(50g) 約280kcal
ポテトチップス 1袋(60g) 約330kcal	クッキー 1枚(10g) 約50kcal	コーラ 1本(500ml) 約230kcal
	せんべい 1枚(20g) 約75kcal	

たんぱく質が多い食品！集めてみたよ

丈夫な骨をつくる カルシウム

成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりには大切です。

給食がない日も牛乳を飲もう！

カルシウムが多い食品大集合！

酸素の運び屋さん 鉄

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に送り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。鉄不足が続くと、酸素が十分にいきわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」など貧血の症状があらわれます。

各自の生活パターンに合わせたとり方を！

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときの お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。

スポーツをしている人 牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を取り、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。

夏野菜クイズ

こたえ

Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育てる)
Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
Q3...A(大根は、冬野菜)
Q4...B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)