



8月予定献立表



<給食目標>

偏食をなくし疲労回復と栄養の摂取に関心を持とう。

食べる前に自分の食器の
位置を確認しましょう。

朝食を食べて、スイッチオン！

夏休み中、夜更かしして夜型になってしまった人はいないでしょうか。生活リズムを整えるため、まずは早起きをして栄養バランスのよい朝食をとって1日をスタートさせましょう。

<必ず3食とりましょう>

自分でコントロールしよう

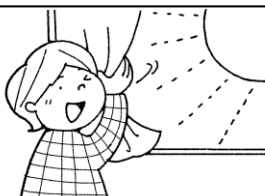
体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



<特に朝ごはんが体内時計のリセットに欠かせません>

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

献立の基本

<食事は、栄養バランスを考えてとりましょう>

献立を立てる時は、いろいろな食品から、かたよりなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食: 穀類の中から米、パン、めんなどを選ぶ
主菜: 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ
副菜: 野菜、いも類、海そう、きのこ類から選ぶ
汁物: 野菜、いも類、海そう、きのこ類を使い、みそ汁やスープを選ぶ
その他: 乳製品、果物などのデザートをつけると、不足しがちなカルシウムやビタミンを補えます

<栄養価アップの一工夫>

- * ごはん(主食) + 納豆(主菜)などをかけたり、食パン(主食) + ハム・チーズ(主菜)、トマト・きゅうり(副菜)のせたりしてプラスする
- * 野菜たっぷりのみそ汁やスープ(副菜・汁物)で汁物と副菜を合体させる
- * もち(主食) + 野菜入りのみそ汁やスープ(副菜・汁物)でお雑煮風
- …果物やヨーグルト・野菜ジュースなどをプラスするだけでも、栄養価がアップします
- …レトルト、缶詰、加工肉(サラダチン、ハムなど)、乾物(カットわかめ、切り干し大根、干しいたけなど)を活用すると手軽に料理ができます

日	曜	献立	一口メモ
25	水	フルーツ杏仁プリン もやしのラー油漬け にらまんじゅう 中華ソフトめん → タンタンスープ	7月23日から8月8日まで、東京2020オリンピック競技大会が行われました。日本選手の頑張りを感じたり興奮したり、暑い夏だったのではないのでしょうか。8月24日から9月5日まではパラリンピック競技大会が行われます。いろいろな国の料理を味わい、他国の文化や歴史に興味をもったり、選手の皆さんを応援しようという意味を含めて、4回に渡って、オリンピック・パラリンピック献立を提供します。初日は、次の冬季オリンピック開催国の中国の料理です。中国料理は世界三大料理のひとつで、広大な国土を有するため、調理法や味付けは地域差があり、日本では大きく四大中国料理に分類されています。
26	木	ぶどう はさんで食べよう ピタパン ギリクサダスプラキ レヴィシアスーパ	オリンピック・パラリンピック献立の2日目は、オリンピック発祥の国、ギリシャの料理です。ギリシャ料理は、地中海料理の特徴を有し、イタリア料理、セルビア料理、トルコ料理や中東の料理の特徴も共有しています。多種の食肉を使用する他、オリーブやチーズ、ヨーグルトがよく使用されます。スプラキは日本の焼き鳥のような料理です。ピタパンのポケットにスプラキをはさみ入れて食べてください。レヴィシアスーパは、ギリシャ語でレヴィシアが「ひよこ豆」、スーパが「スープ」を意味しています。
27	金	福神和え 枝豆入り玉子焼き ごはん のり佃煮 小松菜のみそ汁	オリンピック・パラリンピック献立の3日目は、東京2020オリンピック・パラリンピック開催の中心となっている、東京に関連する料理です。佃煮は佃島、小松菜は江戸川区の小松川地区、福神漬は谷中がそれぞれの発祥の地とされ、ルーツを辿ると、佃煮は徳川家康、小松菜は徳川吉宗が関わっています。
30	月	シュークリーム ラタトゥイユ クロックムッシュ ジュリエンスープ	オリンピック・パラリンピック献立の4日目は、次回夏季オリンピック開催国のフランスの料理です。クロックムッシュはカフェの定番メニューで、パンにハムとチーズ、ベシャメルソースをのせてカリッと焼きあげたホットサンドです。フランス語で、「クロックムッシュ」は「カリカリとかじる紳士」のような意味があります。上に目玉焼きをのせるとクロックマダムと呼ばれます。手づかみでカリッと音を立てて食べるクロックムッシュに対して、ナイフとフォークを用いて上品に食べるためとか、目玉焼きが帽子をかぶった貴婦人のようなことからマダムの名がついたと言われていました。
31	火	ひじきの炒り煮 さばのみそ煮 ごはん すいとん汁	運動部の1・2年生は、新人戦などをひかえ、また、駅伝部のみなさんも明日の記録会に向け意気込んでいることと思います。大会当日のスタミナ切れを防ぐため、試合が近づいたら、普段の栄養バランスが整った食事に加え、体の中にエネルギーを貯めこむ食事を心がけてみてください。エネルギーを貯めこむためには、米やうどん、パスタなどの炭水化物源をいつもより多めにとりましょう。いも類も、炭水化物が多めの食べ物です。石中生の活躍を願っています。