

8月給食たより

郡城市高城学校給食センター

生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

8月31日 野菜の日

夏が旬の野菜を知ろう!

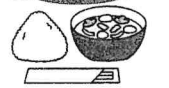
夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含みます。



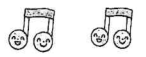
「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。備蓄のために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

9月1日 防災の日



令和6年



8月分 こんだて

※ 給食を食べるときには、よく噛んで食べるようにしましょう

日・曜	献立名		食 材 料				★アレルギー表示		栄 養 価	
	主食	おかず	血や肉・骨になるもの(赤)	カや熱になるもの(黄)	体の調子きととのえるもの(緑)	調味料・その他	義務8品目	推奨20品目	エネルギー kcal	タンパク質 g
26	ごぼん	豚肉となすのみそ炒め	ぶたにく しろみそ	ごま さとう	あげなす → たまねぎ キャベツ	なす バーム油 塩 濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆・豚肉 ごま	小 586	26.3
		もずくのすまし汁	あぶらあげ もずく とうふ			にんじん えのきたけ ごまつな	小麦	大豆	中 712	30.8
27	ごぼん	ミネストローネ	ベーコン → しろいんげんまめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト スズキニ パセリ	ポークスープ ソース 塩 ごしょう 洋スープストック トマトソース	大豆・豚肉	ゼラチン	小 601	23.2
		ごぼうサラダ	まぐろフレーク → まぐろ 野菜スープ 塩	ノンエッグマヨネーズ さとう	ごぼう にんじん きゅうり	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 740	27.9
28	ごぼん	厚揚げの中華煮	あつあげ ぶたにく	でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	チキンスープ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華スープの素	小麦	大豆・鶏肉 豚肉・ごま	小 587	21.3
		海そうサラダ	わかめ		きゅうり にんじん とうもろこし	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 701	24.8
29	ごぼん	ひじきの炒め魚	てんぷら → とりにく あぶらあげ ひじき だいず	さとう	こんにやく にんじん あおまめ	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 和風だしの素	小麦	大豆・鶏肉	小 585	24.7
		切干大根のみそ汁	しろみそ	さといも	きりほだいこん ねぎ	煮干しだし	大豆		中 712	28.9
30	ごぼん	ミートボールの日酢あん	とりにく だんご	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん じゃがいも	濃口しょうゆ 酢	小麦	大豆・鶏肉	小 617	25.8
		卵とコーンのスープ	ベーコン → たまご	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 ごしょう	にんじん たまねぎ ごまつな とうもろこし	ポークスープ 塩 ごしょう 洋スープストック 淡口しょうゆ	小麦・卵	大豆・豚肉 ゼラチン	中 757	30.8
金	ごぼん	黒糖パン		こくとうパン			小麦・乳			

◎ ぎゅうにゅうは、毎日つきます。 ◎ 豚肉は観音池ポークのものを使用しています。(地産地消)

★ アレルギー表示について 義務8品目と推奨20品目に分けて表記しています。

8月の調味料

淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒	濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒	かつおだし かつおぶし	チキンスープ 鶏肉	ポークスープ 豚肉	酒 米 米麹 塩 酒	白みそ 大麦 大豆 塩水あめ 砂糖
みりん もち米 米麹 酒 砂糖	ごしょう 大豆 黒ごしょう 大麦	ノンエッグマヨネーズ 油(なたね・コーン・パーム) 酢 塩 水あめ 大豆 香辛料 レモン果汁 こんにやく粉	ソース(ウスターソース) 砂糖 酢 塩 たまねぎ トマト 香辛料	トマトソース トマト たまねぎ パプリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料		
日向夏ドレッシング 油(なたね・大豆) 酢 小麦 日向夏みかん果汁 からし しょうゆ	洋スープストック 塩 砂糖 豚肉 コンスターチ でんぶん トマト エキス かつおエキス 香辛料 大豆 ゼラチン	中華スープの素 塩 砂糖 大豆 鶏肉 豚肉 たまねぎ にんにく 魚醤/パウダー ごま油 しょうが ごしょう 豚脂 トマト粉 カラメル色素	和風だしの素 砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし			