



あつ ま 暑さに負けない食事をして、

せいかつ 生活リズムをととのえよう！

ここ遠別も暑い日が続き、すっかり夏らしくなりました。そして、いよいよ明日から夏休みが始まります。暑い夏を楽しく元気に過ごすため、食生活のポイントを確認してみましょ。

げんき 元気ポイント2

じょうず すいぶんほきゅう 上手に水分補給を

しよう！



げんき 元気ポイント1 まずは早起き・朝ごはん



げんき 元気ポイント3

やす 休み中も規則正しい

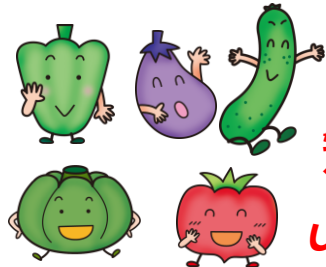
しょくじじかん 食事時間



げんき 元気ポイント4

なつやさい 夏野菜を

しっかり食べよう



げんき 元気ポイント5

ぶたにく た 豚肉食べてビタミンB<sub>1</sub>補給



## なつやさい 夏野菜で パワーアップ！

なつやさい 夏野菜とは名前の通り、暑い夏の時期に旬を迎える野菜のことをいいます。

なつやさい 夏野菜はさまざまなビタミンやミネラルが豊富で、水分も多く含まれています。体を冷やす効果

があるともいわれているので、夏バテ予防にとりたいたい食品の一つです。おいしい夏野菜をたくさん

食べて元気に夏を過ごしましょう。7月の給食でもきゅうり・なすび・ピーマン・ズッキーニ・

かぼちゃ・すいか・ミニトマトなど遠別でとれた「夏野菜」がたくさん登場しました。夏休み中も

いろいろな「夏野菜」に挑戦しましょう。

## 8月よていにんだてひょう

月	火	水	木	金
<b>なつやさいを たべよう</b> 		<b>18日</b> 牛乳 わかめごはん キャベツと 油揚げのみそ汁 たまご焼き2切れ じゃがいもの カレーそぼろ煮	<b>19日</b> 牛乳 冷やしラーメン (ラーメンの具・たれ) とうふナゲット2こ 遠別産ミニトマト 2こ	<b>20日</b> 牛乳 麦ごはん 遠別の恵みカレー 福神漬 遠別産メロン (予定)
<b>23日</b> 牛乳 ごはん 高野豆腐と わかめのみそ汁 つくね焼き ひじきの炒め煮	<b>24日</b> 牛乳 黒糖パン キャベツのスープ とりのマーマレード焼き ラタトゥイユ	<b>25日</b> 牛乳 青菜ごはん 油揚げと 大根のみそ汁 ささみの甘酢かけ ぶたきゅうり	<b>26日</b> 牛乳 冷やし五目うどん 天ぷらの盛り合わせ (いか・さつまいも) 焼きプリンタルト	<b>27日</b> 牛乳 キンパ風 混ぜずし(のり) わかめスープ ぎょうざ2こ 中華きゅうり漬
<b>30日</b> 牛乳 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 たらふのフライ ボトルソース ブロッコリーサラダ 遠別産ミニトマトぞえ	<b>31日</b> 牛乳 ごはん かきたま汁 とりのごまみそ焼き 蕎麦サラダ	<b>8月の遠別産使用について (予定)</b> JAるもい遠別支所・・・メロン 花菜夢さん・・・キャベツ、きゅうり、 大根、なす、じゃがいも、 かぼちゃ、ズッキーニ、 ピーマン、カラーピーマン 農家の竹之内さん・・・ミニトマト		<b>8月の平均栄養量</b> エネルギー683kcal たんぱく質 27.5g 脂肪エネルギー比 28% 塩分 2.5g

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。



8月も遠別でとれた夏野菜が登場します。夏野菜が使われた料理には左のマークがついています。夏野菜を食べてパワーアップ！

7月につかった 遠別の夏野菜







# 8月のこんだてひょう


月			火			水			木			金			
献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料		
						18	牛乳	牛乳 667kcal	19	牛乳	牛乳 699kcal	20	牛乳	牛乳 720kcal	
							わかめごはん	精白米・わかめ・食塩					麦ごはん	精白米・米粒麦	
							みそ汁	キャベツ・油揚げ・無添加味噌・いりこだし			冷やしラーメン			遠別の恵カレー	豚ひき肉・かぼちゃ・玉葱・人参・なすび・ピーマン・ズッキーニ・大豆・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・てんさい糖・ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく
							たまご焼き	鶏卵・砂糖・植物油			豆腐ナゲット			福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢
							じゃがいものカレーそばろ煮	じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・人参・グリーンピース・てんさい糖・こいくちしょうゆ・カレー粉・米サラダ油			ミニトマト			メロン	遠別産メロン
23	牛乳	牛乳 633kcal	24	牛乳	牛乳 646kcal	25	牛乳	牛乳 679kcal	26	牛乳	牛乳 755kcal	27	牛乳	牛乳 678kcal	
	ごはん	精白米		黒糖パン	黒糖パン		青菜ごはん	精白米・大根葉・広島菜・京菜・食塩					キンパ風混ぜずし	精白米・酢・食塩・豚肉・こいくちしょうゆ・清酒・人参・小松菜・たくあん・ごま油・鶏卵・ごま・のり	
	みそ汁	高野豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし		キャベツスープ	キャベツ・人参・ぶなしめじ・鶏がらだし・食塩・こしょう・コンソメ		みそ汁	油揚げ・大根・無添加味噌・いりこだし			冷やし五目うどん			わかめスープ	わかめ・とうもろこし・長葱・コンソメ・鶏がらだし
	つくね焼き	豚肉・鶏肉・玉葱・焼き豆腐・鶏卵・パン粉・薄力粉・食塩・清酒・しょうゆ・本みりん・てんさい糖・でんぷん		鶏のマーマレード焼き	鶏肉・白ワイン・こいくちしょうゆ・にんにく・マーマレード・こしょう		ささみの甘酢がけ	鶏肉のささ身・食塩・清酒・でんぷん・米サラダ油・てんさい糖・みりん・こいくちしょうゆ・レモン汁			天ぶら盛り合わせ			焼きぎょうざ	餃子の皮・豚肉・鶏肉・キャベツ・にら・玉葱・ラード・植物油・でんぷん・ごま油・ラー油
	ひじきの炒め煮	ひじき・人参・さつま揚げ・白滝玉葱・グリーンピース・てんさい糖・米サラダ油		ラタトゥイユ	玉葱・ズッキーニ・なすび・トマト・カレーピーマン・ベーコン・コンソメ・オリーブオイル・食塩・こしょう		豚きゅうり	豚肉・きゅうり・人参・生姜・本みりん・食塩・こいくちしょうゆ			焼きプリンタルト			中華風きゅうり漬け	きゅうり・食塩・人参・ごま油・食酢・本みりん・しょうゆ・ごま
30	牛乳	牛乳 652kcal	31	牛乳	牛乳 701kcal										
	ごはん	精白米		ごはん	精白米										
	みそ汁	白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし		かき玉汁	鶏卵・人参・豆苗・長葱・食塩・酒・しょうゆ・だし昆布・かつお節・片栗粉										
	たらのフライ	すけそうだら・食塩・こしょう・バターミックス・パン粉・米サラダ油・中濃ソース		とりのごまみそ焼き	鶏もも肉・赤みそ・砂糖・ごま・本みりん・清酒・こいくちしょうゆ										
	ブロッコリーサラダ ミニトマトぞえ	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・人参・ロースハム・遠別産ミニトマト・食酢・砂糖・植物油・香辛料		春雨サラダ	春雨・ごま油・もやし・キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・まぐろ・ごま・しょうゆ・本みりん・食酢・りんご酢・レモン果汁・かつおエキス・チキンブイヨン										


## ならべかえクイズ

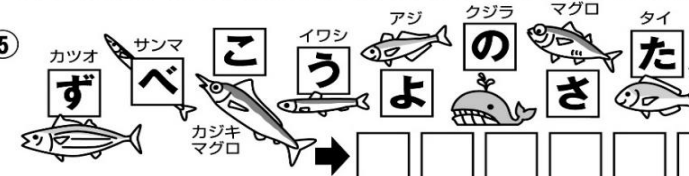
言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

①  ヒント① 背の高い順にならべよう!

②  ヒント② 足のはやい順にならべよう!

③  ヒント③ 長〜い順にならべよう!

④  ヒント④ 小さい順にならべよう!

⑤  ヒント⑤ 大きい順にならべよう!

### こたえ

① はやねやあき (早寝早起き) ② えいせいばらんす (栄養バランス) ③ たいせいのあき (食欲の秋) ④ たいせいのあき (食欲の秋) ⑤ たいせいのあき (食欲の秋)