

8月 給食カレンダー



2022年 8月
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>もっと! 野菜を食べよう</p> <p>1日350g以上</p> <p>8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」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、全年代で不足している現状があります。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>忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。</p>			<p>18 小: 634キロカロリー 中: 683キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ひやしラーメン 具(く)のやさいも、しっかりたべましょうね たこでたこやき くろこまプリン ぎゅうにゅう <p>主食・副菜: ラーメン・もやし・にんじん きゅうり・ブロッコリー・ハム かまぼこ 副菜: たこ・きゅうり・ごまご</p>	<p>19 小: 651キロカロリー 中: 808キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス グリーンサラダ しほろのミニトマト (小2こ 中3こ) ぎゅうにゅう <p>主食・副菜: ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく・しめじ 副菜: きゅうり・ブロッコリー にんじん・ごま</p>
<p>22 小: 673キロカロリー 中: 804キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる いわしのみぞれに にくじゃが ぎゅうにゅう <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん 主菜: いわし・だいこん 副菜: じゃがいも・こんにやく・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく</p>	<p>23 小: 681キロカロリー 中: 821キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゅうかどんぶり だいこんと あおなのサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく・いか はくさい・たまねぎ・にんじん たけのこ・きくらげ 副菜: だいこん・こまつな・はるさめ ごま</p>	<p>24 小: 590キロカロリー 中: 706キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる だんしゃくいもコロッケ はくさいの うめがつおあえ ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: きゅうり・にんじん 主菜: じゃがいも・パンこ 副菜: はくさい・こまつな かつおぶし・うめぼし</p>	<p>25 小: 673キロカロリー 中: 711キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> けんちんうどん やさいかきあげ しほろのミニトマト (小2こ 中3こ) ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜: うどん・ぶたにく だいこん・にんじん・なげねぎ ごぼう・しめじ・さつまあげ 主菜: たまねぎ・にんじん・ごぼう ごまご</p>	<p>26 小: 645キロカロリー 中: 781キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまいもじる ほっけのしおやき だいこんの カレーそばろに ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: さつまいも・たまねぎ にんじん・こんにやく・ぶたにく 主菜: ほっけ 副菜: だいこん・にんじん・とりにく</p>
<p>29 小: 686キロカロリー 中: 823キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる にくどうふ さつまいもてんぷら ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: たまねぎ・わかめ 主菜: ぶたにく・さやいんげん あつあげ・にんじん・しめじ 副菜: さつまいも・ごまご</p>	<p>30 小: 524キロカロリー 中: 668キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン はくさいスープ とりのスパイスやき ごぼうサラダ ぎゅうにゅう <p>主食: コッペパン 汁物: はくさい・こまつな・にんじん 主菜: とりにく 副菜: ごぼう・きゅうり・ハム</p>	<p>31 小: 736キロカロリー 中: 904キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> なつやさいの カレーライス ふくしんづけ フルーツポンチ ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん・じゃがいも・たまねぎ さやいんげん・コーン・パプリカ なす・トマト・ぶたにく デザート: ゼリー・みかん・なし りんご・ナタデココ</p>	<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー: 649kcal たんぱく質: 23.3g 脂 質: 18.2g 塩 分: 2.8g</p> <p>【中学校】 エネルギー: 771kcal たんぱく質: 26.4g 脂 質: 19.6g 塩 分: 3.3g</p>	

食欲が落ちていませんか?

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、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。

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!

「おいしそう」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



香味野菜



酸味のある食べ物



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。

