

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセ-
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
25	火	ごはん		さけの塩焼き	もずくのみそ汁 豚肉の梨ソース炒め		さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ エリンギ	なし ごはん あぶら	あぶら	小学校 567	小学校 25.4	小学校 11.9	小学校 2.1	●梨について...鳥取県の特産物である梨には、二十世紀梨や新甘泉など様々な品種があり、8月上旬から出荷が始まります。生で食べるだけでなく、ピューレやシャーベット、ゼリーなどに加工されて親しまれています。今日は、鳥取市産の二十世紀梨ピューレを豚肉と一緒に炒めました。しっかり食べて、夏休み明けを元気に過ごしましょう。
26	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		あごフライ	夏野菜のトマト煮 らっきょうサラダ		あご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ しめじ らっきょう きゅうり キャベツ	あご とりにく だいず	あぶら	小学校 606	小学校 26.2	小学校 19.9	小学校 2.6	●あごについて...鳥取県で「あご」と呼ばれているトビウオは、初夏から秋頃までおいしく食べられる魚です。「あご」と呼ばれる理由は、「あごが外れるほどおいしいから」や「トビウオを前から見るとあごが出ているから」など、由来はさまざまです。今日は、サクサクのフライにしました。
27	木	ごはん		お好み平つくね	モロヘイヤのすまし汁 大黒なす美のピリ辛炒め		とりにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん ねぎ とうがらし	キャベツ だいこん えのきたけ にんにく たまねぎ しょうが	あぶら	あぶら	小学校 598	小学校 20.0	小学校 13.5	小学校 2.3	●モロヘイヤについて...モロヘイヤの名前の由来は、「王様の野菜」という意味のアラビア語からきています。古代エジプトの王様が、モロヘイヤのスープを飲んだことで重い病気が治ったと伝えられています。免疫力を高めて病気から身を守るカロテンや、腸のはたらきを助ける食物繊維が多く含まれています。
28	金	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	かぼちゃのみそ汁 きんぴらごぼう		ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ しろねぎ ごぼう	あぶら	あぶら	小学校 678	小学校 23.6	小学校 17.4	小学校 2.9	★かみかみ献立★...毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。しっかりよくかんで食べると歯やあごが丈夫になり、唾液がたくさん出ることでもし歯の予防になります。給食の時間だけでなく、普段の食事でもよくかむことを意識して食べましょう。今日は、かみごたえのあるきんぴらごぼうを献立に取り入れました。
31	月	ごはん		焼きぎょうざ	にらのみそ汁 ゴーヤチャンプルー		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にがうり ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく しょうが しいたけ	あぶら	あぶら	小学校 612	小学校 21.7	小学校 13.9	小学校 2.0	●ゴーヤチャンプルーについて...ゴーヤと一緒に豚肉や豆腐などを炒めて作るゴーヤチャンプルーは、沖縄を代表する家庭料理のひとつです。チャンプルーとは沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味があります。ゴーヤに多く含まれるビタミンCには、病気から身を守り、血管や骨、筋肉を丈夫に保つはたらきがあります。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食シシビ」がご覧いただけます。

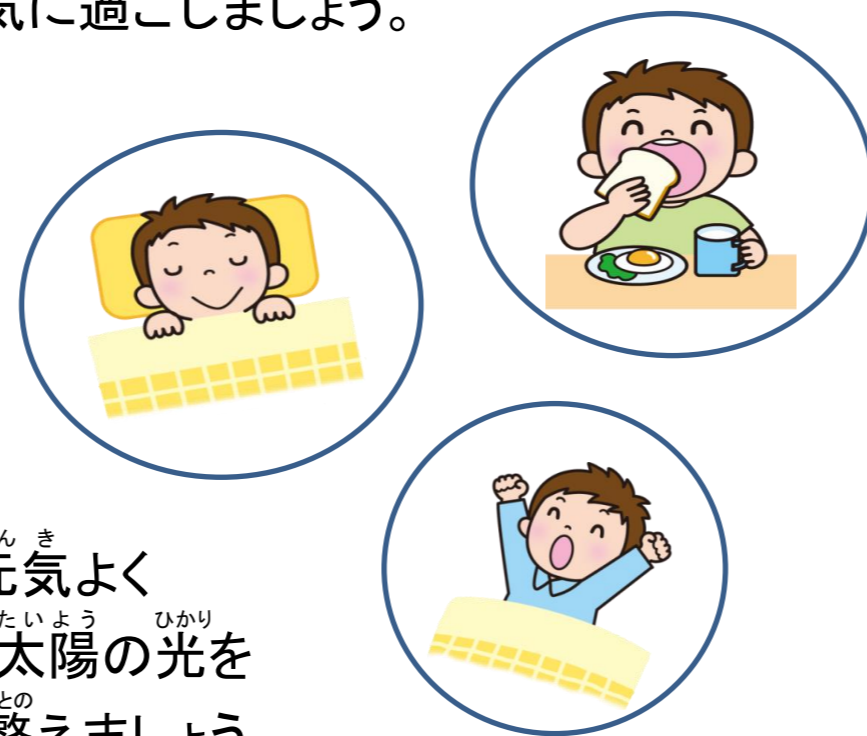


## 早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えよう！

まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムを整えて、夏休み明けも元気に過ごしましょう。

### こんな生活習慣に注意！

- ・つい夜ふかしをして、朝すっきりと起きられない。
- ・朝ごはんを食べない。
- ・冷たいアイスやジュースをよく食べたり飲んだりする。



「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日元気に過ごすための第一歩です。元気に過ごすように、夜は早めに布団に入ってぐっすり眠り、朝は早起きして太陽の光を浴びましょう。そして、朝ごはんをしっかりよくかんで食べ、生活リズムを整えましょう。



## 「おやつ」をどう食べる？



おやつは本来、食事だけでは足りない栄養素やエネルギーを補うためのものです。おやつを食べるときは、次の2つのことに注意しましょう。

### ★何を食べるか考えよう

甘いお菓子やスナック菓子だけでなく、牛乳や果物、ヨーグルト、ナッツなどを取り入れましょう。不足しがちなカルシウムやたんぱく質、ビタミンなどをとることができます。

### ★時間と量を決めて食べよう

おやつを好きなだけいたら食べていると、食べ過ぎやむし歯の原因になります。袋やペットボトル入りのものはお皿やコップに取り分けて、なるべく食事の2時間前には食べ終わるようにしましょう。

