



| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | | デザート ほか | 食べもののはたらき・6つの基礎食品群 | | | | | | 栄養価 | | | | 献立の主題とメッセージ | | | | |
|----|----|---------------|----|---------|---------------------------|------------|------------------------|---------------|------------------------------|---|--|-----|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|---|
| | | | | 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 | ご飯 | | さけの塩焼き | もずくのみそ汁 豚肉の梨ソース炒め | ほか | 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 なし えのきたけ キャベツ エリンギ | ごはん でんぶん さとう | あぶら | 小学校 567 | 中学校 650 | 小学校 25.4 | 中学校 29.7 | 小学校 11.9 | 中学校 12.8 | 小学校 2.1 | 中学校 2.6 | ●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。しっかりと食べて、夏休み明けを元気いっぱいにお過ごしください。 |
| 26 | 水 | 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 | ほか | 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 | コッペパン こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも さとう | あぶら | 小学校 606 | 中学校 792 | 小学校 26.2 | 中学校 34.9 | 小学校 19.9 | 中学校 26.8 | 小学校 2.6 | 中学校 2.8 | ●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 | ご飯 | | 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 | ほか | 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 なす だいこん えのきたけ にんにく たまねぎ しょうが | ごはん でんぶん さとう | あぶら | 小学校 598 | 中学校 688 | 小学校 20.0 | 中学校 22.6 | 小学校 13.5 | 中学校 14.6 | 小学校 2.3 | 中学校 2.6 | ●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 | ご飯 | | 竹輪の磯辺揚げ | かぼちやのみそ汁 きんぴらごぼう | ほか | 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 しねぎ ごぼう | ごはん こむぎこ こんにやく さとう | あぶら | 小学校 678 | 中学校 749 | 小学校 23.6 | 中学校 25.6 | 小学校 17.4 | 中学校 17.8 | 小学校 2.9 | 中学校 3.2 | ★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。しっかりと噛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菌の予防になります。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られました。 |
| 31 | 月 | ご飯 | | 焼きぎょうざ | にらのみそ汁 ゴーヤチャンプルー | ほか | 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 | たまねぎ しめじ キャベツ にんにく しょうが しいたけ | ごはん こむぎこ じゃがいも さとう | あぶら | 小学校 612 | 中学校 687 | 小学校 21.7 | 中学校 23.9 | 小学校 13.9 | 中学校 14.5 | 小学校 2.0 | 中学校 2.3 | ●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、筋肉を丈夫に保つてはたらきがあります。 |

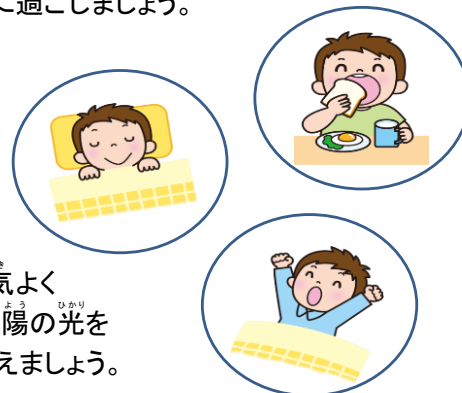
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」をご覧ください。

☀️ 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。