

# 8月食育たより



## 予定献立使用食材のおしらせ



鯉ヶ沢町立学校給食センター

### 水分はいつとるの？

水分は、こまめにとりましょう

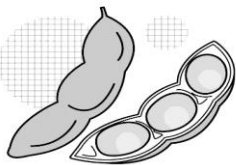
暑い夏は、あせを多くかくので、体の水分が失われやすくなります。体の中の水分が足りなくなると、頭がいたくなったり、気分が悪くなったり、ひどい場合には、命にかかわることもあります。だから、水分が不足しないようにすることが大切です。

のどがかわいたと感じたときには、すでに体の水分は不足気味なので、のどがかわく前から、こまめに水分をとるようにしましょう。



日曜	こんだてめい	小:カリ- (kcal) タンパク(g)	中:カリ- (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう		
				おもに力や熱のもとになる	おもに血や肉や骨になる	おもに体の調子をととのえる
23 金	そばろごはん 牛乳 とうづけ ミニトマト じゃがいものみそ汁	654 27.1	806 32	こめ じゃがいも さとう	とりにく たまご わかめ みそ ぎゅうにゅう	とうづけ しいたけ ミニトマト にんじん みつば
26 月	わかめごはん 牛乳 ソーセージステーキ スパゲティソテー 野菜スープ	659 25	774 27.6	こめ スパゲティ オリーブオイル バター ごまあぶら	わかめ ぎゅうにゅう ソーセージ いか	ピーマン たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ
27 火	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 切り干し大根の炒り煮 キャベツのみそ汁	616 25.6	728 28.6	こめ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう にしん あぶらあげ さつまあげ みそ こうやどうふ	にんじん きりぼしだいこん キャベツ しめじ
28 水	ごはん 牛乳 ロースカツ ゆで野菜 中華コーンスープ	659 23.4	766 26	こめ こめあぶら でんぷん	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ねぎ きくらげ ブロッコリー とうもろこし
29 木	夏野菜キーマカレー 発酵乳 だいこんサラダ	726 21.4	905 25.5	こめ じゃがいも オリーブオイル さとう バター	とりにく ぎゅうにゅう はっこうにゅう かまぼこ	にんじん だいこん とうもろこし かぼちゃ きゅうり りんごジュース
30 金	ごはん 牛乳 さば一夜干し焼き 磯和え えのきのみそ汁	625 31.5	732 34.5	こめ さば のり あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ とうふ	キャベツ えのきたけ にんじん ほうれんそう

### 枝豆



大豆を若いうちに収穫して未成熟な豆を食べるもので、豆ではなく野菜に分類されます。枝豆専用の品種が数多くあり、近年では、山形県の「ただちや豆」や新潟県の「茶豆」など、地方独自の品種も人気があります。大豆の歴史は古く、縄文時代には栽培されていたとされますが、いつから枝豆として食べるようになったのかはわかっていません。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様に栄養価が高く、タンパク質をはじめ、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含みます。夏に不足しやすいビタミンB1やB2も多いので、夏バテの予防におすすめです。

### 枝豆は鮮度が命です！

すぐに食べない場合も、買ったその日にゆでておきましょう。



### 「そうめん」と「ひやむぎ」は同じ？ちがう？

「そうめん」と「ひやむぎ」は、どちらも小麦粉に塩、水を加えてこね、細長くめん状にしたものです。見た目は、同じように見えますが、よく見ると太さがちがいます。

かんそうさせた「かんめん」では、それぞれ太さが決められていて、そうめんは直径が1.3mm未満、ひやむぎは直径が1.3mm以上~1.7mm未満と、なっています。そうめんの方がひやむぎよりも少し細いのです。同じように見えて、太さにちがいがあったのですね。



そうめんとひやむぎは、太さにちがいはありますが、栄養面ではどちらも、おもに体のエネルギーのもとになる「炭水化物」が多くふくまれています。

### たべものに

注目!!

