

給食だより

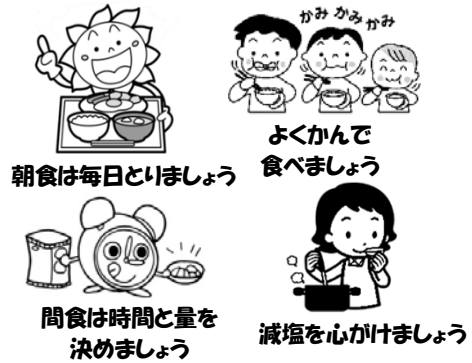
8月

2022. 8
大樹町学校給食センター

生活習慣病の予防について ～食生活を見直してみよう～

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病、高血圧、脂質異常症などがあげられます。

《 このような食習慣に注意！ 》



食生活の乱れが生活習慣病を招く要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが大切です。

月	火	水	木	金
				19
<p>早起き、早寝をする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をとる 日中は活動的に過ごす</p> <p>夏休みが終わりました。2学期も生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう！</p>				<p>麦入りごはんの夏野菜カレー 米、麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、枝豆、なす、ズッキーニ</p>
22	23	24	25	26
<p>ごはん 米</p> <p>さばの照り焼き さば</p> <p>五目きんぴら 豚肉、ごぼう、人参、しらたき、椎茸、ピーマン、ごま</p> <p>みそ汁 生揚げ、しめじ、人参</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん 米</p> <p>オイスターソース炒め 豚肉、たけのこ、人参、玉ねぎ、うずら卵</p> <p>白菜とベーコンのスープ 白菜、人参、ベーコン、椎茸</p> <p>牛乳</p>	<p>鶏ごぼううどん うどん、鶏肉、ごぼう、人参、舞茸、こんにゃく</p> <p>チーズはんぺんフライ すりみ、チーズ、小麦粉</p> <p>牛乳</p>	<p>ミルクパン パン</p> <p>チキンのチーズ焼き 鶏肉、パン粉、チーズ</p> <p>ポークシチュー 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参</p> <p>ももゼリー・牛乳 もも果汁</p>	<p>麦入りごはんの肉なべ丼 米、麦、豚肉、しらたき、人参、椎茸、ごぼう、白菜、玉ねぎ</p> <p>フルーツヨーグルト・牛乳 パイナップル、みかん、りんご、桃、ヨーグルト</p> <p>みそ汁 豆腐、油揚げ、わかめ</p> <p>牛乳</p>
29	30	31	★ 8月の平均値 ★	
<p>ごはん 米</p> <p>鮭の照り焼き 鮭</p> <p>豚肉のしょうが焼き 豚肉、ごぼう、人参、しらたき</p> <p>にらたま汁 卵、にら、白菜、椎茸</p> <p>牛乳</p>	<p>ウインナーピラフ 米、ウインナー、玉ねぎ、人参</p> <p>キャベツと春雨のスープ 豚肉、キャベツ、春雨、人参</p> <p>プリン・牛乳 豆乳、水あめ</p>	<p>しょうゆラーメン ラーメン、豚肉、白菜、もやし、人参、玉ねぎ</p> <p>かぼちゃコロッケ かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉</p> <p>牛乳</p>	<p>＜小学生＞ エネルギー 693kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.5g</p> <p>＜中学生・高校生＞ エネルギー 845kcal たんぱく質 32.9g 脂質 23.0g</p>	
				<p>主食 (おもに体を動かすエネルギーのもとになる)</p> <p>主菜 (おもに体をつくるもとになる)</p> <p>副菜 (おもに体の調子をとのえるもとになる)</p> <p>汁物 (不足しがちな栄養素を補う)</p> <p>デザート・その他・飲み物 (不足しがちな栄養素を補う)</p>

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。