

# 給食だより

八雲町学校給食センター



## 飲み残しのペットボトルに注意！！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので、注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

牛乳は乳牛からしぼった乳（生乳）を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。



## 10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



世界各地ではチーズ、ヨーグルト、バターなど、さまざまな乳製品がつくられています。チーズは世界でもっとも種類が多い加工食品のひとつで、ヨーグルトは乳酸菌が豊富です。乳製品の特徴や栄養価を知り、食卓にもっと取り入れてみませんか。

## 夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために  
食事をつくる



食事の片づけ  
をする



ごみ出しをする

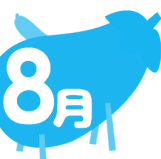


家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

しっかりと食べて



夏ばて予防！



## 8月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
	米	飯	牛乳	働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
22 (月)	米	飯	牛乳	ごま汁・鮭のちゃんちゃん焼き・パイ	米・じゃが芋・ゴマ こんにゃく・バター	油揚げ・鮭・チーズ・牛乳	しめじ茸・ゴボウ・大根・人参 白菜・キャベツ・ピーマン・パイ
23 (火)	コッペパン	〃	〃	オニオンスープ・チキントマト煮 茹でとうもろこし(ブルーベリージャム)	パン・ジャム	糸かま・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ茸・白菜・パセリ ブロッコリー・トマト・とうもろこし
24 (水)	米	飯	〃	なめこのみそ汁・いわしの味噌煮 野菜のそぼろ煮	米・じゃが芋	豆腐・いわし・豚肉・さつま揚げ 牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・玉ねぎ 人参・グリーンピース
25 (木)	米	飯	〃	きつねうどん・大学芋・青りんごゼリー	米・うどん さつま芋・ゴマ	油揚げ・寒天・牛乳	長ねぎ・しめじ茸・玉ねぎ・人参
26 (金)	落部小6年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ①821 ②980	たんぱく質(g) ①24.1 ②44.6	脂質(g) ①26.6 ②35.4	野菜量(g) ①99.0 ②118.8
	米	飯	牛乳	チキンカレー・鶏のから揚げ(小2個・中3個) ブロッコリーとツナのサラダ	米・じゃが芋	鶏肉・粉乳・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ パプリカ粉・ブロッコリー
29 (月)	米	飯	牛乳	豆腐スープ・ギョウザ(小2個・中3個) パンパンジーサラダ(ミニ正油)	米・ギョウザの皮 春雨・ゴマ	豆腐・ツト・豚肉・鶏肉・牛乳	旬・えのき茸・長ねぎ・人参 生姜・キュウリ・白菜
30 (火)	コッペパン	〃	〃	ブラウンシチュー・きのこのスパゲティ ミニトマト(各2個)	パン・じゃが芋 マーガリン・スパゲティ	鶏肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン しめじ茸・えのき茸・ニンニク・ミニトマト
31 (水)	米	飯	〃	ワカメのみそ汁・あじフライ チキンのさっぱりサラダ(味付けのり)	米・じゃが芋 ゴマ	ワカメ・油揚げ・あじ・花かつお 鶏肉・牛乳	長ねぎ・キュウリ・人参・梅

### こんだてせつめい

- 22日 鮭のちゃんちゃん焼きは、地元の鮭を使うので、小骨がついています。気をつけて食べて下さい。
- 23日 センターで、旬のとうもろこしを提供しますので、食べ終わったとうもろこしの芯はバットに返してください。
- 31日 あじフライには、小骨がついています。気をつけて食べて下さい。

今月から、八雲産の野菜が登場します。  
(今月はミニトマトとピーマンです)

### 8月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	671	25.2
中学校	851	33.4

予定回数 8回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。