



8月献立表(夏休み中の給食)

給食目標...夏休みの食生活を考えよう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

いよいよ夏休みです。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかったり、おやつを食べ過ぎたりと食生活が乱れやすくなります。偏った食事は夏バテや肥満の原因になりますので夏休み中も規則正しい生活を心がけ、一日3食きちんと食事をしましょう。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。



日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 からだをつくる栄養になる	黄の食品 からだを動かすエネルギーになる	緑の食品 からだの調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
7月26日	か火	うめごはん ちくわのいそべあげ 煮びたし そうめんじる	ちりめんじゃこ ちくわ とりにく	ごはん こむぎこ あぶら そうめん	うめぼし こまつな にんじん みつば えのき	597	706	そうめんは夏の昼ごはんで食べることが多いですね。給食では、お汁として紹介します。
8月2日	か火	うずまきパン フェジョアオーダー なすのサラダ のむヨーグルト	だいたウイナー ベーコン のむヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり なす たまねぎ	659	780	8月5日～8月21日にブラジルのリオネジャネイロでオリンピックが開催されます。給食ではブラジルの食事を紹介します。
8月9日	か火	キムチチャーハン ナムル ワカメスープ	ぶたにく わかめ とりにく	ごはん あぶら ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ にんにく いら ほうさい キャベツ にんじん きゅうり	—	709	食欲がない時にニンニクやニラ、ねぎなどの香りが強い野菜には、味覚を刺激するので食欲が出てきます。
8月22日	げつ月	夏野菜カレー すのもの フルーツゼリー	ぶたにく	じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく なす かぼちゃ コーン にんにく ピーマン キャベツ きゅうり ゆず	644	762	カレーや唐辛子などのスパイスも味覚を刺激するので食欲が出てきます。
8月23日	か火	コッペパン やさいのチーズやき ソーセージのスープ ヨーグルト	ぶたにく チーズ ウイナー チーズ ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも	しめじ なす にんじん たまねぎ ピーマン セロリ にんじん キャベツ	—	765	夏休みも後半です。9月の新学期に元気に登校できるように規則正しい生活ができてますか？朝ごはんの参考になるような献立にしました。「早寝・早起き・あさごはん」を守りましょう。
8月24日	すい水	コッペパン やさいのチーズやき ソーセージのスープ ヨーグルト	ぶたにく チーズ ウイナー チーズ ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも	しめじ なす にんじん たまねぎ ピーマン セロリ にんじん キャベツ	—	765	
8月26日	きん金	コッペパン やさいのチーズやき ソーセージのスー ヨーグルト	ぶたにく チーズ ウイナー チーズ ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも	しめじ なす にんじん たまねぎ ピーマン セロリ にんじん キャベツ	646	—	

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

夏休み中に料理に挑戦

調理をする時は、家でも守ってください。

けがや やけどに気を付けてください

- エプロン・バンダナをつける
- つめをみじかくきる
- 手をきれいにあらう

調理(ちょうり)に挑戦(ちょうせん)することはいいことです。そして、食事(しょくじ)の準備(じゆんび)やあとかたづけのおてつだいをすることも忘(わす)れられないでくださいね。

夏バテをふせぐ食事のポイント

- 夏野菜(なつやさい)を食べよう!**
夏野菜(なつやさい)のイラスト
- バランスよく食べよう!**
バランスよく食べよう!のイラスト
- 鉄分不足(てつぶんぶそく)に注意(ちゅうい)!**
鉄分不足(てつぶんぶそく)に注意(ちゅうい)!のイラスト
- 食欲(しょくよく)がでる工夫(くふう)をする**
食欲(しょくよく)がでる工夫(くふう)をするのイラスト
- 納豆(なっとう)やうなぎ、豚肉(ぶたにく)にふくまれるビタミンBは疲労回復(ひろうかいふく)にやくだちます**
納豆(なっとう)やうなぎ、豚肉(ぶたにく)にふくまれるビタミンBは疲労回復(ひろうかいふく)にやくだちますのイラスト
- 冷(つめ)たいのみものやアイスなどをたべすぎない。胃腸(いちょう)にやさしい食事(しょくじ)をする**
冷(つめ)たいのみものやアイスなどをたべすぎない。胃腸(いちょう)にやさしい食事(しょくじ)をするのイラスト

食中毒(しょくちゆうどく)に注意(ちゅうい)(食中毒(しょくちゆうどく)予防(よぼう)の3原則(げんそく))...「つけない、増(ま)やさない、やっつける」

- しっかり手を洗(あら)う**
しっかり手を洗(あら)うのイラスト
- 調理器具(ちょうりきぐ)や食器(しょくき)は清潔(せいせつ)にする**
調理器具(ちょうりきぐ)や食器(しょくき)は清潔(せいせつ)にするのイラスト
- 食品(しょくひん)の衛生(せいせい)**
食品(しょくひん)の衛生(せいせい)のイラスト
- 食器(しょくき)の衛生(せいせい)**
食器(しょくき)の衛生(せいせい)のイラスト
- おいしいと思ったら食べないようにする**
おいしいと思ったら食べないようにするのイラスト
- 冷蔵庫(れいぞうこ)に入(い)れているから大丈夫(だいじょうぶ)と安心(あんしん)しないで早く(はや)食べる**
冷蔵庫(れいぞうこ)に入(い)れているから大丈夫(だいじょうぶ)と安心(あんしん)しないで早く(はや)食べるのイラスト

ランチルーム前にレシピを掲示しています。夏休みの料理作りの参考にお持ち帰りしてください。