

# 2021年 7月21日発行

## 北海道教育大学附属 釧路義務教育学校前期課程

# 8月食育だより

## あした なつ やす 明日から夏休み!

休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったりするなど、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夜の3回の食事をしっかりとることが大切です。せつかくの長いお休みなので、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみましょう。



### 夏休みの食生活 気をつけたいポイント

### なんでも食べて 丈夫な体をつくらう

### つめ(冷)たいものとり過ぎに 気をつけよう

### やさ(野菜)を しっかり 食べよう

### すいぶん(水分) 補給を こまめに しよう

### みんなで食事を する 機会をつくらう

### 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

#### 料理を始める前にすること

- 髪が長い人は結びましょう。
- エプロンや三角巾を身につけましょう。
- 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
は やさい て 葉野菜を手でちぎる	たまご わ 卵を割る ごめ あら お米を洗う	かわ ピーラーで皮をむく	ほうちょう やさい き 包丁で野菜を切る	ひ つか ちょうり 火を使って調理する



2021年

# 8月の献立表

※牛乳は毎日提供

★毎月19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらく ちからになる	みどりの食品 からだの ちょうしを ととのえる	アレルギー表示	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
17日(火)	コッペパン		パン		パン(乳、卵、小麦)	669 20.4	ビーフシチューはイギリス生まれの料理です。英語で「シチュー」は、ゆっくり時間をかけて煮ると言う意味があります。
	ビーフシチュー	牛肉	じゃがいも 油 ルウ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム トマト	ルウ(小麦粉)		
	トマトのグラタン	おから	じゃがいも 米粉	トマト 人参 にんにく 玉ねぎ りんご			
	グリーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー			
18日(水)	ごはん		ごはん			555 25.5	キャベツに含まれるキャベジンという栄養素は、胃や腸を守る働きがあります。
	キャベツのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ 昆布 かつお節		キャベツ 人参 小松菜			
	さばのしおやき	さば					
★19日(木)	もやしあえもの		砂糖 ごま油	ほうれん草 もやし 人参		547 24.5	とうもろこしを塩ゆでしました。旬ならではの甘みを感じましょう。
	やさしいおラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ 木耳 わかめ	ラーメン 油	もやし 玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ	ラーメン(小麦)		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし			
	オレンジ			オレンジ			
20日(金)	なつやさいかレー	豚肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦粉、乳)	玉ねぎ 人参 ゴーヤ パプリカ ビーマン にんにく しょうが	ルウ(小麦粉、乳) カレー粉	660 16.6	今日のカレーには、ゴーヤが入っています。ゴーヤを食べ、髪ハゲを吹き飛ばしましょう。
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
	アセロラゼリー			アセロラ			
23日(月)	わかめごはん	わかめ	ごはん			522 20	わかめは、日本人が不足しがちなカルシウム、鉄などが豊富に含まれています。
	たけのこはるさめのスープ	ベーコン 鶏ガラ	春雨 ごま油	竹の子 人参 小松菜 長ねぎ 椎茸 しょうが にんにく			
	とりのつくね	鶏ひき肉	じゃがいも でんぷん 砂糖	玉ねぎ しょうが			
	にんじんナムル		ごま ごま油	もやし 人参			
24日(火)	バターロールパン		パン		パン(乳、卵、小麦)	577 25.4	ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。じっくり時間をかけて煮込み、うまみがたっぷりです。
	ポトフ	ウィンナー 鶏ガラ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ			
	とりのスパイスやき	鶏肉		バジル	バジル(小麦粉)		
25日(水)	ブロッコリーのわふうマヨサラダ	かつお節	マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー		598 22	あじは、北海道〜九州の沿岸でとれます。「味がいい魚」から、あじと噂されるようになりました。
	ごはん		ごはん				
	はくさいとこうやどうふのみそしる	高野豆腐 みそ 昆布 かつお節		白菜 大根 人参 小松菜 長ねぎ			
	あじフライ	あじ	パン粉 小麦粉 油		パン粉 小麦粉		
26日(木)	になます		こんにやく ごま 砂糖 ごま油	切り干し大根 人参 ごぼう 椎茸		529 22.3	杏仁豆腐は、中国のデザートです。今日は桃、みかん、パインと和えました。
	ごもくうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん	なめこ 小松菜 人参 長ねぎ	うどん(小麦粉)		
	あおのりポテト	青のり	じゃがいも 油				
27日(金)	フルーツあんじん	牛乳 クリーム	砂糖	桃 みかん パイン	牛乳 クリーム	599 22.4	ビビンバは、韓国の料理です。日本では、焼肉店の定番メニューになっています。
	ビビンバ	豚ひき肉 みそ 卵	ごはん 砂糖 ごま油	長ねぎ 椎茸 人参 ほうれん草 もやし	卵		
	ぱりぱりきゅうり		ごま ごま油	きゅうり しょうが			
	キウイ			キウイ	キウイ		
31日(火)	あまなっとうパン	あまなっとう	パン		パン(乳、卵、小麦)	517 20.1	初めて甘納豆パンが登場します。豆は食物せんいがたっぷりです。
	ジュリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ		玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ しょうが にんにく			
	ささみチーズフライ	鶏肉 チーズ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 チーズ		
	コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン			

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。