

令和2年 8月 献立表

山梨県立甲府工業高校校定時制

月	火	水	木	金
17 ご飯 牛乳 肉団子 マカロニサラダ すまし汁	18 山菜うどん 牛乳 炊き込みご飯	19 ご飯 牛乳 鮭のマヨコーン焼き 高野豆腐の卵とし みそ汁	20 ご飯 牛乳 チキンのバジル焼き オクラとツナの和え物 じゃが芋のみそ汁	21 セルフフィッシュサンド 牛乳 水菜のサラダ 野菜スープ
24 ご飯 牛乳 唐揚げ 春雨サラダ みそ汁	25 タンメン 牛乳 菜飯ご飯	26 ご飯 牛乳 コロッケ ひじきの煮物 みそ汁	27 ご飯 牛乳 焼売 麻婆茄子 にら玉汁	28 パンプキンロール 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ

31 ハヤシライス 海藻サラダ 牛乳

食欲が無い時 は・・・

梅干し、レモン、お酢などの酸味成分『クエン酸』や、ニンニク・にら・ネギなどの香り成分『アリシン』には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップさせてくれます。



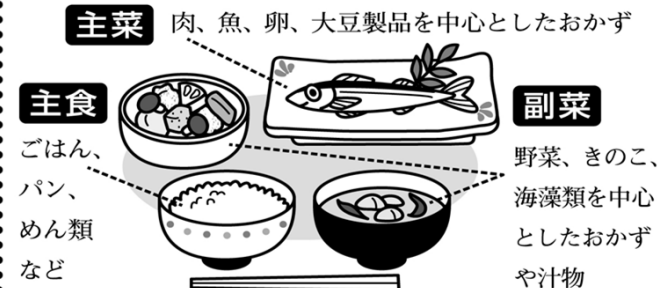
食事で夏バテ予防を！！

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。



夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。



ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



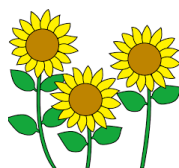
旬の夏野菜をとる



※食材の都合等により、献立が一部変更になることがあります。

食育だより 8月

給食室
令和2年8月



生活リズムを取り戻そう！

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



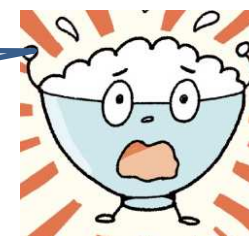
寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



「白米を食べると太る」は

誤解です



カロリーコントロールをする場合、**脂質**を減らすことがポイントです。炭水化物は糖質＋食物繊維でできていますが、白米等の炭水化物だけが太る原因ではありません。また、脳のエネルギー源は**ぶどう糖**なので、炭水化物は摂るようにしましょう。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜
 たんぱく質を多く含む食品	 無機質を多く含む食品	 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂
 ビタミンCを多く含む食品	 炭水化物を多く含む食品	 脂質を多く含む食品

3日～7日を目安にバランスをとるようにしましょう。

