

7月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和2年6月30日発行

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。みなさんの体調はいかがですか？





さて、この先暑くなると、食欲が落ちてごはんを食べる量が減ったり、冷たいものを摂り過ぎたりして、体調を崩してしまうことがあるかもしれません。いわゆる「夏バテ」にならないよう、栄養満点の夏野菜（トマト、ピーマン、ナス、オクラ、かぼちゃなど）を食事に取り入れ、規則正しい食生活を心がけるなどして、夏を元気に過ごしましょう。

野菜をもう2皿分多く食べよう！

秋田県民の健康づくりのため、私たちが取り組むべき目標を定めた「健康秋田21計画」では、1日に350g以上の野菜を摂取する事を目標としています。しかし、20歳代の1人1日の野菜摂取量は約256gで、目標より約100g足りていません（平成28年県民健康・栄養調査）。特に若い年代ほど野菜の摂取量が少なく、サプリメントや栄養補助食品で、ビタミンや食物繊維を補給している人も多いようです。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれ、がんや生活習慣病などの予防に効果的です。食物繊維の豊富な野菜を良く噛んで食べる事で、食べ過ぎの防止にもなります。今一度、自分がどれくらいの野菜を摂れているか、振り返ってみましょう。

野菜350gってどれくらい？

- ほうれん草のおひたし（70g）
- かぼちゃの煮物（70g）
- サラダ（70g）
- 野菜炒め（140g）

野菜の摂取量を増やすコツ・・・朝に野菜を食べる習慣を！

朝は忙しいため時間を取れず、野菜がどうしても不足しがちです。「平日は、夕食（給食）で野菜を摂っているから大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、昼食と夕食（給食）で350gを摂るのはなかなか大変です。朝食で少しでも摂っていれば、無理なく食べる事ができます。



具たくさん野菜スープを
多めに作っておき、朝に食べる。



野菜のおかずを常に多めに
作り置き、常備する。

旬の夏野菜レシピ～7月の給食より「ラタトゥイユスープ」～

材料（4人分）

- なす・・・2本
- 玉ねぎ・・・1/2個
- ピーマン・・・2個
- トマト缶・・・1/2缶
- にんにく・・・1かけ
- 白ワイン・・・大さじ1
- オリーブオイル・・・小さじ1
- 水・・・1.2リットル
- コンソメ・・・小さじ2
- 塩、こしょう・・・適量

作り方

- ①なす、玉ねぎ、ピーマンは約1.5cm角の大きさに切る。
- ②にんにくは、あらめのみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを入れる。
弱火で香りを立たせる。
- ④オイルににんにくの香りが移ったら、中火で玉ねぎ、なす、ピーマンの順に炒める。
具材に火が通ってきたら、トマト缶を入れ、つぶしながら炒める。
- ⑤白ワイン、水を入れ、約15分煮込み、コンソメ、塩、こしょうで味を整えて完成。



7月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
～今月の旬の食材～ かぼちゃ、なす、さやいんげん 大葉、トマト、パプリカ、ピーマン 夏ごぼう、モロヘイヤ、とうもろこし おくら、きゅうり、枝豆 とうがん、メロン あじ、とびうお		1日 ☆スペインメニュー☆ パエリア にんにくスープ スペイン風にんじんサラダ 牛乳 707kcal	2日 ごはん かぼちゃの味噌汁 あじしモン醤油煮 なすとさやいんげんの味噌炒め 牛乳 777kcal	3日 汁なし担々麺 たまごスープ 豆もやしとツナの青じそサラダ 牛乳 748kcal
6日	7日	8日	9日	10日
コッペパン ラタトゥイユスープ 豚肉のハニーマスタード焼き チーズ入りサラダ 牛乳 739kcal	☆七夕メニュー☆ 七夕ちらし寿司 七夕そうめん汁 天の川ゼリー 牛乳 763kcal	ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き 大根と油揚げの含め煮 牛乳 795kcal	ツナとトマトのパスタ レタスのコンソメスープ コールスローサラダ 牛乳 745kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 夏ごぼうの味噌汁 とびうおの竜田揚げ じゃが芋の梅そぼろ煮 塩分約2.1g 783kcal
13日	14日	15日	16日	17日
☆タイムメニュー☆ ガパオライス タイ風春雨スープ エビとキャベツのサラダ 牛乳 737kcal	麦ごはん なすの味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 モロヘイヤの和風サラダ 牛乳 756kcal	米粉パン パンプキンポタージュ 白身魚のカリカリフライ ヤングコーンとおくらのソテー 牛乳 753kcal	ごはん チンゲンサイの味噌汁 豚肉とニラのスタミナ焼き わかめときゅうりのポン酢和え 牛乳 731kcal	☆あきたメニュー☆ 秋田の夏野菜カレー 牛乳 福神漬 枝豆とひじきのサラダ 果物（メロン） 918kcal
20日	21日	22日	23日	24日
教員採用試験 生徒休業日	さんまの蒲焼き丼 とうがんのスープ 小松菜のおひたし 牛乳 727kcal	ごはん えのきの味噌汁 チキン南蛮 野菜のおかか和え 牛乳 881kcal	海の日	スポーツの日
27日	28日	29日		
麦ごはん ほうれん草の味噌汁 和風豆腐ハンバーグ かぼちゃとアーモンドのサラダ 牛乳 800kcal	ごはん もずくスープ 豚肉とパプリカの中華炒め 春雨サラダ 牛乳 791kcal	サラダうどん ちくわの磯辺揚げ 冷凍みかん 牛乳 811kcal		

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。