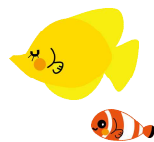


# 8月 給食だより

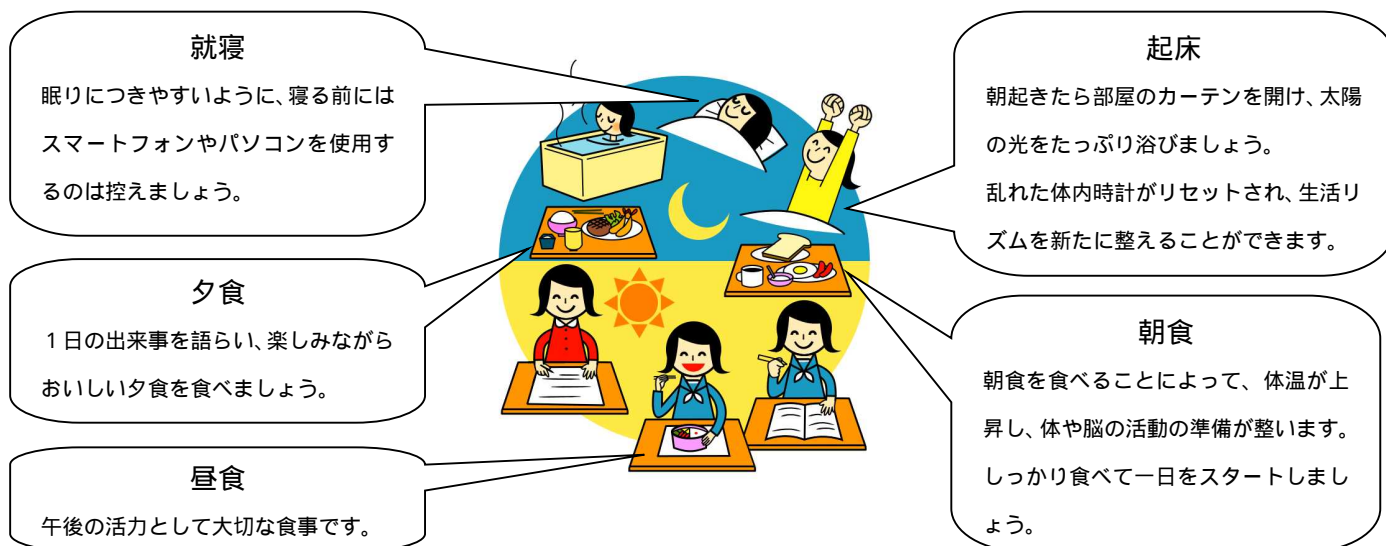


秋田明德館高等学校  
平成30年8月20日発行

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。

まだ暑い日が続いています。休み明けは、夏の疲れによって、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体調を崩しやすくなる時期です。体調を整えるためには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜更かししないで、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

## 食事を通して生活リズムを整えよう！



## 8月31日は「野菜の日」です！

8月31日は「野菜の日」です。厚生労働省で、野菜は1日におよそ350g摂ることが目標とされています。これは刻んだ生野菜で両手に3杯くらいになる量です。1回の食事で摂ると考えるととても多く感じますが、おひたし、煮物、炒め物など料理にすると約5皿分くらいです。具たくさんの味噌汁やスープなどにしながら、朝・昼・夕の3回に分けて食べることで、無理なく1日の目安量分の野菜を摂ることができます。



どのくらい？  
野菜350gって





# 8月分学校給食献立表

秋田明徳館高等学校

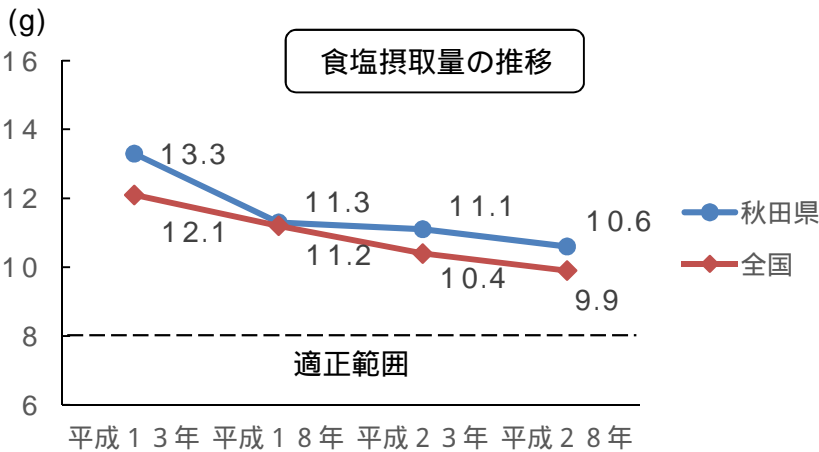
月	火	水	木	金
20日	21日	22日	23日	24日
あきたメニュー あきたの夏野菜ハヤシライス 福神漬 いんげんのサラダ あきたのりんごゼリー 牛乳 829kcal	ごはん じゃが芋の味噌汁 あじレモン醤油煮 きんぴらごぼう 牛乳 652kcal	冷やし中華そば しゅうまい 果物(すいか) 牛乳 724kcal	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き 大根の照り煮 牛乳 709kcal	減塩メニュー ごはん 牛乳 オニオンスープ チキンソテーサルサソース シーザーチーズサラダ 塩分約2.1g 755kcal
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん えのきとわかめの味噌汁 鶏の唐揚げ和風おろしソース チンゲンサイの桜エビ和え 牛乳 721kcal	ごはん にらと豆腐のピリ辛スープ 豚肉とピーマンの味噌炒め なすの煮浸し 牛乳 710kcal	三重県メニュー たこめし 牛乳 しめじの味噌汁 とびうおの竜田揚げ 野菜の磯香和え 635kcal	米粉パン 野菜マカロニスープ 鶏肉のバジルパン粉焼き じゃが芋とウインナーのガリマヨソテー 牛乳 767kcal	ロコモコ丼 コーンスープ 海藻サラダ 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。

## 秋田県民の食塩摂取量は？



「食塩」は体に必要なものですが、摂り過ぎは、高血圧や心臓病などの生活習慣病を起こしやすくします。

秋田県民(成人)の食塩摂取量の平均値は10.6gで、平成23年に比べ、減少しています。しかし、目標値(健康秋田21計画)の「8.0g」には達していません。つまり、1日3食として、1食あたりの食塩摂取量を2.6g以内におさえた食事が理想ということです。

麺類の汁は残す、食卓のしょうゆやソースは味を見てから使うなど、まずは1日1gの減塩から始めましょう。

## ラーメンの塩分

麺 塩分0.3g

具材 塩分1.6g

スープ 塩分4.8g



スープを全部飲んで完食した時

塩分6.7g

麺・具を食べてスープを全部残した時

塩分3.5g ( 麺・麺につくスープの塩分 1.9g  
具材の塩分 1.6g )

3.2g  
減塩