



令和4年8月23日
杉並区立和田中学校
校長 村山忠久
栄養士 小城章子

生活リズムを整えよう!

2学期が始まりました。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するためには規則正しい生活リズムに整えていく必要があります。食事（栄養）・運動・睡眠の健康三大原則を意識して生活しましょう。

2学期も引き続き、感染予防を心掛けながら学校生活を送ることになります。手洗いうがいの徹底や、マスクの着用だけではなく、規則正しい生活で病気に負けない体づくりを心がけましょう。

食欲が落ちていませんか？

食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようしましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



【8月献立表】

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食糖相当量
24 水	ハヤシライス	○	豚肉、豚骨（スープ）、★生クリーム	米、米粒麦、油、じゃがいも、★バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース	772 kcal
	ピーンズサラダ		大豆、赤いんげん豆、マダラ油漬、	さとう、油	えだまめ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	24.3 g
					エプロンセット持ってきてね	24.1 g
						3.2 g
25 木	焼肉チャーハン	○	豚肉、さつま揚げ、★たまご	米、米粒麦、油、さとう、ごま	しょうが、にんにく、ながねぎ、ビーマン	713 kcal
	焼きししゃも		★ししゃも			29.3 g
	中華スープ		とり肉、とうふ、とり骨（スープ）、わかめ	はるさめ、でんぶん、油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ながねぎ、えのきたけ、木茸、しょうが	24.2 g
	三色ナムル			油、さとう、ごま	★もやし、小松菜、にんじん	3.1 g
26 金	高野豆腐のそぼろごはん	○	とり肉、高野豆腐	米、米粒麦、油、さとう	にんじん、しいたけ、ながねぎ	737 kcal
	みそ汁		さば節（だし）、とうふ、わかめ、みそ		だいこん、ながねぎ	29.1 g
	フライドベジタブル			小麦粉、じゃがいも、揚げ油	★ごぼう	22.3 g
						3.3 g
29 月	ジャンバラヤ	○	★むきえび、ウイナーソーセージ、とり肉	米、米粒麦、油	たまねぎ、にんじん、セロリー、黄ビーマン、赤ビーマン、ビーマン	721 kcal
	ポトフ		豚肉、ウイナーソーセージ、豚骨（スープ）、レンズまめ	油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜	26.7 g
	アップルゼリー		アガー	さとう	りんごジュース、りんご	20.7 g
						2.0 g
30 火	ソース焼きそば	○	豚肉、いか、★むきえび	蒸し中華めん、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、★もやし、ビーマン	793 kcal
	のり塩ボテトピーンズ		大豆、あおのり	じゃがいも、でんぶん、揚げ油		35.8 g
	すいか（小玉）				小玉すいか	22.5 g
					8/31 野菜の日	3.5 g
31 水	高原菜めし	○	油揚げ、★しらすぼし	米、米粒麦、強化米、油	野沢菜漬け	748 kcal
	厚焼き卵		★たまご、さば節（だし）	油、さとう	にんじん、いたけ、さやえんどう	33.5 g
	豚汁		さば節（だし）、豚肉、生揚げ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	★ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、小松菜	28.2 g
	ゴーヤーチャンブルー		豆腐、豚肉、まぐろ油漬け、かつお節	油	にがうり、ホールコーン	3.4 g

●8月の給食費引き落としはありません。次回は9月20日（火）です。

●原材料納入等の状況により、献立や食材が変更になることがあります。

●1学期最後の給食当番さんはエプロンセットを24日に必ず持ってきてましょう。

もっと！野菜を食べよう



8月31日は「8(や)3(さ)1(い)」のごろ合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21（第二次）」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。