8月 食育だより

生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣

朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

夏が旬の野菜を知ろう！

8月31日 野菜の日

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

夏が旬の野菜

おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくならないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。

★食べ過ぎない

200kcal 程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

おやつのエネルギー量を見てみよう！

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」

- シュークリーム 1個 (70g) 148kcal
- アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal
- サブレ 1枚 (30g) 138kcal
- ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
- みたらし団子 1本 (55g) 107kcal
- カステラ 1切れ (50g) 157kcal
- しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal
- ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
- カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal ／食塩相当量 2.5g
- チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal ／食塩相当量 1.0g
- フランクフルト 1本 (80g) 236kcal ／食塩相当量 1.5g
- コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも！

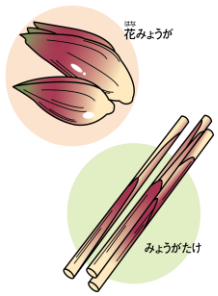
おすすめのおやつ

令和5年8月　　予定献立表

8月31日は野菜の日

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月	火	水	木	金
			23日	24日	25日
こんだて	みょうが 日本各地で古くから自生（自然に生えること）している野菜。独特な香りとほのかな苦味が特徴で、冷ややっこやそうめんの薬味、みそ汁の具、天ぷら、漬物などに利用されます。ショウガ科ショウガ属の多年草で、土の中にある地下茎から地上に出てきた若いつぼみ（花蕾）の部分を食用とします。「花みょうが」とも呼ばれ、収穫できるのは初夏から秋にかけてです。主な産地は高知県で、全国の生産量のうち９割以上を占めています※。地下茎から地上に伸びる若い茎（偽茎）の部分は「みょうがたけ」といって、光を当てずに「軟白化」し、収穫前に少しだけ光を当てて薄紅色にしたものを食用とします。みょうがたけは春が旬で、花みょうが同様に薬味にするほか、さまざまな料理に利用されます。 ※農林水産省「令和２年産 地域特産野菜生産状況調査」  		チーズオムレツ スパゲッティーミートソース コールスローサラダ	春巻き 回鍋肉 Ca強化ごはん もろこしスープ	肉団子（ケチャップ） ゴーヤーサラダ 黒糖パン チキンのサマーシチュー
あか			チーズオムレツ,とりささみチャンク,大豆の華,豚肉	三枚肉,鶏卵	ツナフレーク,鶏肉,うす味国産鶏豚肉団子（照焼）
き			調合油,スパゲティ,スイートコーン	調合油,精白米,カルシウム米,クリームコーン,ごま油,スイートコーン,おいしい春巻き	調合油,黒糖パン,スイートコーン
みどり			キャベツ,きゅうり,たまねぎ,トマトダイス,にんじん,ピーマン	キャベツ,にんじん,ピーマン,もやし,小松菜,長ねぎ	にがうり,きゅうり,たまねぎ,とうがん,へちま

	28日	29日	30日	31日
こんだて	ハンバーグ チキンカレー フルーツ杏仁	揚げぎょうざ 酢豚風 Ca強化ごはん わかめの中華スープ	旧盆 （ウークイ）	グルクンのシークヮーサーがけ 小松菜のごま和え 玄米 沖縄風みそ汁
あか	国産ミートハンバーグ,鶏肉	わかめ,鶏肉,豚肉,国産豚肉の餃子,鶏卵		かつお節,とりささみチャンク,ポークランチョンミート,沖縄豆腐,グルクン
き	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも,豆乳ゼリー・杏仁風味	調合油,精白米,カルシウム米,白ごま		カルシウム米,精白米,ぶちっとモチ玄米
みどり	たまねぎ,にんじん,パイン,みかん,黄桃	しいたけ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,長ねぎ		きゅうり,とうがん,にんじん,三色ピーマン,ほうれん草,黄パプリカ,小松菜

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

令和5年8月　　献立表（アレルギー）

南天Okinawa株式会社

1.予定献立表（アレルギー詳細）は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務　7品目	表示の推奨　21品目
卵　乳　小麦　ソバ　落花生　エビ　カニ	アワビ　イカ　イクラ　オレンジ　キウイ　牛肉　クルミ　サケ　サバ　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　マツタケ モモ　山芋　リンゴ　ゼラチン　カシューナッツ　ゴマ　アーモンド

※海藻類（モズク・アーサ・シラス）は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。
※アサリには、カニが共生しています。
※鶏がらには、微量に鶏卵が含まれるため卵の表示をしています。
※揚げ油に使用する油は、3回程度　同一の油を使用しています。（※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。）
※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品の
　アレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。
　これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こんだて		食材名	調味料
23(水)		スパゲッティーミートソース	スパゲティ（小麦）、豚肉、大豆の華、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトダイス	料理酒、おろしにんにく、おろししょうが、ケチャップ、トマトピューレ、ﾏｲﾙﾄﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ（小麦、鶏肉）、ウスターソース（大豆、りんご）、シママース、しょうゆ（小麦、大豆）、三温糖、調合油
		チーズオムレツ	チーズオムレツ（卵、乳、大豆、小麦）	
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とりささみチャンク（鶏肉）、スイートコーン	コールスロードレッシング
24(木)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		回鍋肉	三枚肉（豚肉）、キャベツ、ピーマン、にんじん、もやし、長ねぎ	おろしにんにく、豆ばん醤、三温糖、料理酒、しょうゆ（小麦、大豆）、赤みそ（大豆）、シママース、こしょう、かたくり粉、調合油
		春巻き	おいしい春巻き（小麦、豚肉、大豆）	調合油
		もろこしスープ	スイートコーン、クリームコーン、小松菜、鶏卵	かたくり粉、シママース、チキンガラスープ（鶏肉）、ごま油（ごま）
25(金)		黒糖パン	黒糖パン（乳、小麦、大豆）	
		肉団子（ケチャップ）	うす味国産鶏豚肉団子 照焼(大豆、鶏肉、豚肉)	
		チキンのサマーシチュー	鶏肉、とうがん、たまねぎ、へちま	小麦粉（小麦）、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)、調合油
		ゴーヤーサラダ	きゅうり、にがうり、ﾂﾅﾌﾚｰｸ、たまねぎ、スイートコーン	ノンエッグマヨネーズ(大豆)　、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
28(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		チキンカレー	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、小麦粉（小麦）、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース（大豆、りんご）、ガラスープスタンダード（鶏肉、豚肉、りんご）、調合油
		ハンバーグ	国産ミートハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	
		フルーツ杏仁	豆乳ゼリー・杏仁風味(大豆)、黄桃（もも）、パイン、みかん	ポッカレモン
29(火)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		揚げぎょうざ	国産豚肉の餃子（小麦、大豆、豚肉）	調合油
		酢豚風	豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ	しょうゆ（小麦、大豆）、おろししょうが、料理酒、ケチャップ、しょうゆ（小麦、大豆）、三温糖、穀物酢（小麦）、かたくり粉
		わかめの中華スープ	鶏肉、鶏卵、わかめ、しいたけ、長ねぎ、白ごま	シママース、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、チキンガラスープ（鶏肉）
31(木)		玄米	精白米、ぷちっとモチ玄米、カルシウム米	
		ｸﾞﾙｸﾝのｼｰｸｳｰｻｰｿｰｽがけ	グルクン、シークｳｰサー（果汁）、三色ピーマン	シママース、こしょう、小麦粉（小麦）、三温糖、本みりん、しょうゆ（小麦、大豆）、穀物酢（小麦）
		小松菜のごま和え	小松菜、きゅうり、黄パプリカ、とりささみチャンク（鶏肉）	ごまドレッシング（小麦、ごま、大豆）
		沖縄風みそ汁	とうがん、にんじん、ほうれん草、沖縄豆腐（大豆）、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ（大豆）

食材産地一覧表

令和　5 年　8 月　　※出荷状況、天候等により変更する場合もございます。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	セロリー	国産、他
押し麦	福井、富山、石川	グリーンアスパラ	チリ、ペルー
ぷちっとモチ玄米	秋田、島根、他		
鶏卵	沖縄	えのきたけ	長崎、宮崎、他
牛肉	カナダ、ポーランド、オーストラリア	しめじ	県産
豚肉	デンマーク、スペイン	なめこ	国産
鶏肉	ブラジル	椎茸	大分、中国
無塩漬ウインナー	沖縄	ひじき	韓国
無塩漬ハム	沖縄	わかめ	韓国
ベーコン	沖縄	もずく	沖縄
ポーク	カナダ、国産、他	たけのこ	中国
ささみチャンク	国産、他	海藻サラダ	韓国、カナダ、インドネシア
玉ねぎ	佐賀、他	アーサ	沖縄
じゃがいも	長崎、九州、他	春雨	中国
にんじん	九州、青森、他		
きゅうり	九州、沖縄、他	ABCマカロニ	カナダ
大根	鹿児島、宮崎、他	大豆の華	アメリカ
ブロッコリー	エクアドル	豆腐	沖縄
カリフラワー	エクアドル	湿麩	アメリカ、カナダ
キャベツ	鹿児島、宮崎、他	手まり麩	日本、アメリカ、他
白菜	九州、長野、他		
とうがん	沖縄、他	白かまぼこ	沖縄、他
ほうれん草	宮崎、熊本、高知、大分、福岡、他	ちくわ	沖縄、他
小松菜	九州、他	魚ソーメン	タイ、インド、ミャンマー
チンゲンサイ	中国、他		
パクチョイ	沖縄	こんにゃく	沖縄
里芋	宮崎、鹿児島、熊本、大分	チキアギ	沖縄
ねぎ	福岡、大分、他	かつお節	鹿児島
長ねぎ	栃木、関東、他		
もやし	沖縄	Ca強化米	岡山
ピーマン	沖縄、佐賀、茨城、宮崎、熊本、他	グルクン	沖縄
カボチャ	ニュージーランド	ホキ	ニュージーランド、他
ごぼう	青森、他		
スイートコーン	タイ	パイン	インドネシア
絹さや	グァテマラ	りんご	長野、青森
三色ピーマン	中国	バナナ	フィリピン
しょうが	熊本、長崎、高知、他		
へちま	沖縄		
にがうり	沖縄、他		
にら	九州、他		
さつまいも	九州、他		