

食育だより いただきます

令和7年度
8月号

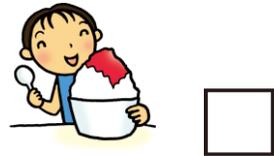
◀ 毎月19日は食育の日です。 ▶ 飯豊町学校給食共同調理場

蒸し暑い日が続いていますが、体調をくずしたり、夏バテしている人はいませんか？
夏バテの防止には、栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活が大切です。暑い夏こそ、好ききらいなくしっかりと食べて、夜はしっかりと休み、元気に過ごせるようにしましょう。

やってみよう！ 夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



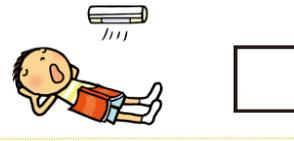
3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 休み中は牛乳を飲むもお休みしている。



5 クーラーの効いた部屋のなかで一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい？ or 正しい？ 生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

出典：食育フォーラム

「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね！

給食のない時期はとくに気をつけよう

子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。

この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。

とくに給食のない夏休みは、意識して「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう！

骨量（骨の丈夫さを示す値）は、20歳頃をピークに、年齢とともに減っていきます。牛乳はもちろん、カルシウムの多い食べ物も活用してみましょう。



カルシウムの多い食べ物も活用しよう！

月	火	水	木	金	
8月	19 ごはん 鶏肉のカレー揚げ コールスローサラダ ミネストローネ	20 ごはん 回鍋肉 バンサンスー 豆腐とわかめのみそ汁	21 ごはん 飯豊の夏野菜カレー 海藻サラダ バナナ	22 ごはん ハムチーズサンド 夏野菜サラダ 坦々スープ	
	25 ごはん スパイシーチキン 県産大豆のツナサラダ 粒コーンスープ	26 ごはん 白身魚フライ ラビゴットソース ミモザソテー 青菜のスープ	27 ごはん さばみりん干し 三色ごま和え 豚汁 調理場のだし	28 ごはん マーボー夏バジ丼 フルーツポンチ サイダー 型抜きチーズ	29 ごはん いかチリソース きゅうりの華風漬け 玉子スープ
	<p>今月のめざみ産デーは、飯豊産のなすや玉ねぎなど夏野菜をたくさん使ったカレーです！ 夏バテ予防にもしっかりと食べて元気に2学期のスタートを。</p>				<p>今月の行事食</p> <p>21日 めざみ産デー</p> <p>28日 野菜の日こんだて</p>

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。



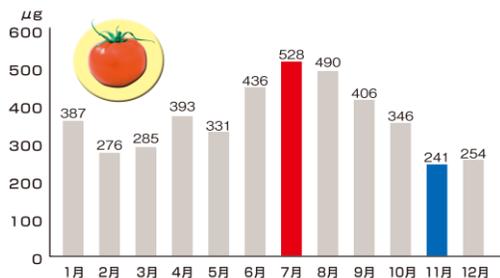
野菜のことをもっと知ろう！

野菜はおもに体の調子を整えるもとになり、わたしたちの健康を守るうえでとても大切なはたらきをする食べ物です。8月31日は、語呂合わせで「やさい（8.31）」の日です。今年は日曜日ですね。

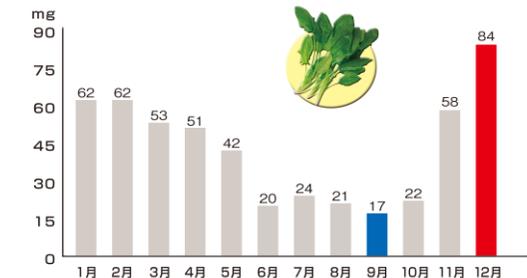
夏は飯豊町でもたくさんの旬の野菜が育ちます。野菜パワーを取り入れよう！

野菜のよさ① 季節それぞれの味を楽しめる 野菜のよさ② 健康づくりに役立つ

トマトのカロテン含有量の月別比較



ほうれん草のビタミンC含有量の月別比較



栄養の野菜はとくに豊富！



辻村卓 他
出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の
通年成分変化 [1]ビタミン, 71巻2号, 1997.

[献立食材予定表]

2025年 8月度

飯豊町学校給食共同調理場

※ 栄養価は、小学校3～4年生で算出

日	献立名	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		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
19 火	牛乳 ごはん 鶏肉のカレー揚げ コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく セロリ		623 kcal 25.7 g 19.7 g 2.1 g
20 水	牛乳 ごはん 回鍋肉 ハンサンスー とうふとわかめのみそ汁	ぶたにく 無添加味噌 ハム たまご あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	ごはん かたくりこ	あぶら ごま油 はるさめ ごま	ピーマン にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり ねぎ		612 kcal 26.7 g 19.9 g 2.4 g
21 木	牛乳 ごはん 飯豊の夏野菜カレー 海藻サラダ バナナ	ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす もやし にんにく しょうが りんご パナナ きゅうり とうもろこし		688 kcal 20.8 g 20.4 g 1.7 g
22 金	牛乳 ごはん ハムチーズサンドフライ 夏野菜サラダ 坦々スープ	サンドフライ ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ごま油 ごま	トマト にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく ぶなしめじ しょうが		638 kcal 21.3 g 24.0 g 1.8 g
25 月	牛乳 ごはん スパイシーチキン 県産大豆のツナサラダ 粒コーンスープ	とりにく ツナ だいず とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	あぶら	こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ とうもろこし		637 kcal 30.3 g 24.5 g 2.5 g
26 火	牛乳 ごはん 白身魚フライラビゴットソース キャベツのミモザソテー 青菜のスープ	白身フライ ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	トマト ほうれんそう にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ		623 kcal 24.9 g 22.4 g 2.3 g
27 水	牛乳 ごはん さばみりん干し 三色ごま和え 豚汁 調理場のだし	さばみりん干し ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ごま	こまつな にんじん	キャベツ こんにやく だいこん ごぼう オクラ ねぎ みょうが にんにく きゅうり なた	だしは、 ごはんにかけて 食べてくだ さいね。	576 kcal 25.3 g 18.6 g 1.8 g
28 木	牛乳 ごはん マーボー夏ベジ丼 フルーツポンチサイダー 型抜きチーズ (アレン)	ぶたにく	ぎゅうにゅう 型抜きチーズ	ごはん さとう かたくりこ ナタデココ ゼリー	あぶら ごま油	ピーマン さやいんげん にんじん	なす みかん しょうが にんにく たまねぎ スッキーニ ねぎ もも りんご アロエ		620 kcal 22.2 g 20.2 g 1.6 g
29 金	牛乳 ごはん いかのチリソース きゅうりの華風漬け 玉子スープ	いか とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま油	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり しいたけ		584 kcal 25.9 g 19.2 g 2.2 g

めざまし産物



♪ 夏休み おすすめレシピ ♪

大人になったら、自分で自分の食事を用意しなくてはならないときがきます。

家で過ごす時間が多い夏休み。おうちの人のお手伝いに、一緒に料理をしたり、中学生は自分で作ってみてはどうでしょう。野菜を洗う・皮をむく・おにぎりをにぎる…などまずは、簡単なことからやってみましょう。

わたしたちの体は食べたものでできています。「食」を通して、たくさんの経験や健康な体を作っていってほしいと思います。

豚肉とスッキーニの炒め物



材料（4人分）

- 豚肉 160g
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 小さじ1
- おろし生姜 少々
- ズッキーニ 1/2本
- 玉ねぎ 1/4個
- いんげん 4本
- しょうゆ 小さじ1
- 塩、こしょう 少々
- 炒め油 小さじ1

- 豚肉は、下味をよく揉みこんでおく。ズッキーニは半月（大きいところはいちょう切り）玉ねぎはくし切り、いんげんは斜めにスライスしておく。
- フライパンを熱し、下味をつけた豚肉を炒める。
- 肉の色が変わったら野菜を加え炒める。
- しょうゆ、塩こしょうで味付けしたらできあがり

夏野菜サラダ

材料（4人分）

- トマト 中1個
- きゅうり 中1本
- コーン 40g
- 玉ねぎ 1/4個
- 酢 小さじ1
- オリーブオイル 小さじ1
- 塩 一つまみ
- こしょう 少々

- トマトは湯むきをして皮をむいて角切りにする。きゅうりは1cm角切り、玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。
- ドレッシングの材料を混ぜておく。
- トマト、きゅうり、コーン、水気をきった玉ねぎを混ぜ、②で和える。

※ 家庭用にアレンジしてあります。すぐ食べてもおいしいですが、少し冷蔵庫で冷やしてから食べるのもおすすめです。

