

食育だより いただきます

令和8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



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる!

2学期のスタートです。夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができたでしょうか。

早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どもにとって最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかり食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大事です。

文部科学省では幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して、2006（平成18）年に「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業をスタート!

国民運動を推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。

協議会が2021（令和3）年に発表した『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。



子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に!

子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況にかかわらず、**大人になったときの資質・能力が高い傾向**がみられました。



子どもの頃の体験活動が資質・能力を育む!



子どもの頃の体験活動（自然体験、動植物とのかかわりや友だちとの遊び、地域活動、家族行事や手伝いなど）が多いほど、**大人になったときの資質・能力が高い傾向**がみられました。

出典：食育フォーラム

第二小学校
4年生での食育（体験活動）の様子

飯豊産の大きな
ズッキーニ!



月	火	水	木	金
8月		19 ごはん 肉そぼろ丼 きゅうりの華風漬け なすのみそ汁	20 ごはん ハムチーズフライ キャロットサラダ モロヘイヤの スープ	21 ごはん 夏野菜カレー コーンサラダ バナナ
24 ごはん ハンバーグ ケチャップソース キャベツのソテー 青菜のスープ	25 ごはん わかめごはん 揚げかぼちゃの 甘酢あん 磯部和え みそかきたま汁	26 ごはん さばのカレー焼き 小松菜の のりごま和え 豆腐のみそ汁	27 ごはん 鶏肉のから揚げ 中華サラダ ワントンスープ	28 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
31 ごはん あじフライ 夏野菜サラダ ジュリエンスープ	今月の行事食 28日 めざまみ産デー 31日 野菜の日こんだて		今月のめざまみ産デーは、飯豊産のなすや玉ねぎなど夏野菜をたくさん使った夏ベジ丼です! 夏バテ予防にもしっかり食べて元気に2学期のスタートを。	

※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。

8月31日は野菜の日



野菜はビタミン、ミネラル、食物せんいが豊富です。健康のために、1日350g以上食べることが推奨されています。特に夏に旬を迎える夏野菜は、栄養価も高く、種類も豊富です。トマトやきゅうりなど、洗うだけで手軽に食べられる野菜も旬の時期なので、食卓に取り入れやすいですね。

飯豊町でも、この時期にたくさんの地元産の野菜が給食に使われています。

めざまみ産のおいしい野菜をたくさん味わいましょう。

リコピン



カプサイシン



アントシアニン



トマトやすいかなどの赤色成分。体のさびつきを防ぐ。

パプリカやとうがらしに含まれる。リコピンと同等の抗酸化力をもつ。

紫や黒のものになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待される。

2026年 8月度

[献立食材予定表]

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 水	牛乳 ごはん 肉そぼろ丼 きゅうりの華風漬け 茄子のみそ汁	たまご ぶたにく あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん	しょうが グリーンピース きゅうり なす ねぎ		614 kcal 26.1 g 20.4 g 2.4 g
20 木	牛乳 ごはん ハムチーズサンドフライ キャロットサラダ モロヘイヤのスープ	ハムチーズフライ ツナ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん モロヘイヤ	キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ		689 kcal 23.7 g 26.3 g 2.3 g
21 金	牛乳 ごはん 夏野菜カレー コーンサラダ バナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん カレールウ	あぶら	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす 生姜 スッキーニ にんにく りんご バナナ とうもろこし キャベツ きゅうり		739 kcal 21.9 g 22.2 g 1.8 g
24 月	牛乳 ごはん ハンバーグキャップ ソース キャベツとコーンのソテー 青菜のスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	キャベツ とうもろこし たまねぎ		631 kcal 25.2 g 20.8 g 2.3 g
25 火	牛乳 わかめごはん 揚げかぼちゃの甘酢あん 磯部和え かき玉の味噌汁	わかめ とりにく たまご とうふ のり 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま油	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし えのきたけ		648 kcal 23.8 g 19.8 g 3.1 g
26 水	牛乳 ごはん さばのカレー焼き 小松菜ののりごま和え 豆腐とえのきのみそ汁	さば のり とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	ごま ごま油	こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ		551 kcal 25.4 g 17.7 g 2.1 g
27 木	牛乳 ごはん 鶏のから揚げ 中華サラダ ワンタンスープ	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ はるさめ ワンタン	あぶら ごま油	にんじん	しょうが にんにく もやし 椎茸 きゅうり とうもろこし たけのこ はくさい ねぎ		625 kcal 27.9 g 19.5 g 2.2 g
28 金	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 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 しょうが にんにく たまねぎ スッキーニ ねぎ もも アロエ みかん りんご		628 kcal 22.1 g 20.2 g 1.6 g
31 月	牛乳 ごはん あじフライ 夏野菜サラダ ジュリエンスープ	あじフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	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 		557 kcal 20.5 g 16.5 g 2.0 g

めざまし産デー

♪ 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。

マーボー夏ベジ丼

材料(4人分)

- ・なす 中1本
- ・ピーマン 1個
- ・いんげん 3本
- ・豚ひき肉 140g
- ・おろし生姜
- ・おろしにんにく
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・スッキーニ 1/2本
- ・中華だし 少々
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2

- しょうゆ 大さじ1
- オイスターソース
- 小さじ1/2
- 豆板醤 少々
- テンメンジャン
- 小さじ1
- ねぎ 1/3本
- 油 適量
- 水溶き片栗粉

- ① なす、ピーマンは乱切り、いんげんは1/2、玉ねぎ、ねぎはみじん切りにする。
- ② 油を熱し生姜、にんにくを加える。香りがでたらひき肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、調味料を加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

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

- ① 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。
- ② ドレッシングの材料を混ぜておく。
- ③ 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。

