

《 毎月19日は食育の日です。 》 飯豊町学校給食共同調理場

長い休み期間中は、毎日の生活が不規則になりがちです。夏休み中の生活が乱れたまま新学期を迎えてしまえば、元気に学校生活をスタートできません。朝ごはんを決まった時間にしっかり食べ、夜は早めに休むなど生活リズムを整えていきましょう。

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中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：健学社 食育フォーラム

給食のひ・み・つ②

給食に使う野菜や果物は、「しっかり洗うこと」がとても大切です。

虫や汚れをとる他、菌などがつかないようにするためです。

では、実際に野菜は何回洗っているか、みなさんわかりますか? 3回です。給食で使う野菜や果物は、3回以上洗ってから使うようにしています。

洗う間も、しっかり目で見て確認をしています。こうして、安全に給食を提供することができるのです。

普段見ることのできない調理場から、みんながいつも食べている給食がどのように作られているか、ちょっとお見せしたいと思います。



月	火	水	木	金
8月	20 ごはん 肉そぼろ丼 ゆかり和え 豆腐とえのきのみそ汁	21 ごはん ハンバーグ トマトソース キャロットサラダ きのこスープ	22 ごはん いかのレモン漬け 三色ごま和え 玉ねぎのみそ汁	23 ごはん 飯豊の夏野菜カレー ひじきサラダ バナナ
	26 ごはん ハムチーズサンド パンパンジー みそワタンスープ	27 ごはん さば昆布 しょうゆ干し チーズおかか和え なすのみそ汁	28 ごはん オムレツ デミグラスソース じゃがいもベーコン煎 ホタテのスープ ミニトマト	29 ごはん 鶏肉の塩唐揚げ きゅうりの華風漬け コーン入り 玉子スープ
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カレーです! 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。				今月の行事食 23日 めざまみ産デー 30日 野菜の日こんだて 毎日 が1本つきます。

※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。

野菜の力を健康づくりに役立てよう!

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。

[献立食材予定表]

飯豊町学校給食共同調理場

2024年 8月度

※ 栄養価は、小学校3～4年生で算出

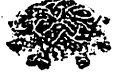
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
20 火	牛乳 ごはん 肉そぼろ丼 ゆかりあえ 豆腐とえのきのみそ汁	たまご ぶたにく とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら ごま	にんじん	しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ		613 kcal 28.1 g 22.0 g 2.2 g
21 水	牛乳 ごはん ハンバーグトマトソース キャロットサラダ きのこスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ レモン しめじ えのき しいたけ エリンギ にんにく		621 kcal 25.3 g 22.1 g 2.1 g
22 木	牛乳 ごはん いかのレモンづけ 三色ごま和え 玉ねぎの味噌汁	いか なまあげ 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	ほうれんそう にんじん	レモン キャベツ たまねぎ ほんしめじ		586 kcal 27.3 g 17.8 g 2.3 g
23 金	牛乳 ごはん 飯盛の夏野菜カレー ひじきサラダ バナナ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん じゃがいも カレーパウ さとう	あぶら	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ		700 kcal 20.8 g 21.3 g 1.9 g
26 月	牛乳 ごはん ハムチーズサンドフライ パンパンジー みそワンドンスープ	サンドフライ とりにく ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう ワンドン	あぶら ごま油	にんじん にら	もやし きゅうり たけのこ しいたけ キャベツ にんにく	ソース かけてあります	702 kcal 26.0 g 25.3 g 2.6 g
27 火	牛乳 ごはん さばこんぶしょうゆほし チーズおかか和え 茄子のみそ汁	さば あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ にぼしこ	ごはん じゃがいも	ごま	こまつな にんじん	もやし たまねぎ ねぎ		616 kcal 23.1 g 21.9 g 2.0 g
28 水	牛乳 ごはん オムレツデミタラソースかけ じゃがいもベーコン煮 キャベツと枝豆のスープ ミニトマト	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん さとう じゃがいも		きやいんげん にんじん こまつな ミニトマト	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ねぎ	ミニトマト 2個ずつ	581 kcal 19.8 g 16.6 g 2.2 g
29 木	牛乳 ごはん 鶏肉の塩から揚げ きゅうりの華風漬け コーン入り玉子スープ	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう 米粉 かたくりこ	ごま油 ごま あぶら	にんじん ちんげんさい	にんにく きゅうり とうもろこし ほんしめじ		635 kcal 28.8 g 22.2 g 2.4 g
30 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 (ブレン)	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 きやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ スウィートピー ねぎ ミックスフルーツ アロエ&ナタデココ みかん		620 kcal 22.2 g 20.2 g 1.6 g



♪ 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
 ことができます。
 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願います。

タコライス



材料 (4人分)

- 豚ひき肉 160g
 - 玉ねぎ 中1個
 - 人参 1/4本
 - おろしにんにく 少々
 - 炒め油
 - トマト缶 40g
 - ケチャップ 大さじ3
 - 赤ワイン 小さじ1
 - チリパウダー 少々
 - 塩 少々
 - ① お好みの野菜 (キャベツ・きゅうり等)
 - ② チーズ
- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
お好みの野菜は食べやすい大きさに切る。
 - ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
香りが立ったらひき肉を加え炒める。
 - ③ ひき肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加える。
 - ④ 調味料を加え、煮込む。
 - ⑤ ごはんの上にできあがった④、野菜、チーズの順に盛り付けたら出来上がり

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
- 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。



8月31日
野菜の日

※ 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。