

食育だより いただきます



令和5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食べて、夜はしっかり休み、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のもお休みしている。



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：健学社 食育フォーラム

給食のひ・み・つ②

右の写真は、なにをしているところかわかりますか？

先月号では、食中毒予防のため加熱＝殺菌していることがわかりましたね。

これは、冷やした温度を測るための機械です。菌は熱すぎず、冷たくない温度が大好き。ですので、サラダなどの冷たい料理は、できるだけ早く冷ます必要があります。

すべての料理を温度管理して、安全な給食が届いているのですね。



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	今月の行事食 22日 めざまみ産デー 31日 野菜の日			18 ごはん 肉そぼろ丼 磯香和え オクラのみそ汁
	21 ごはん 鯖サラサ焼き ミモザ和え わらびのみそ汁	22 ごはん ハムチーズカツ 夏野菜サラダ モロヘイヤの スープ	23 ごはん いかの照り焼き おかか和え タンタンスープ 元気ヨーグルト	24 ごはん ゆかりとごまのごはん 白身魚フライ 元ゴッソリス キャベツとコーンソテー ほたてのスープ
28 ごはん 鶏のから揚げ 三色ごま和え かきたま汁	29 ごはん 野菜たっぷり 肉炒め きゅうりの華風漬け すまし汁	30 ごはん ハンバーグ トマトソース ツナとキャベツの ごまサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	31 ごはん マーボー夏ベジ丼 フルーツポンチ 型抜きチーズ	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。

7月19日
プレミアムめざまみ産デーでした！
牛肉・玉ねぎ・きゅうり・わらび・豆腐・ミニトマトとこの日の給食は、ほぼ飯豊産の食材。
手ノ子小では、みんなで飯豊のめぐみに感謝しながら給食を味わいました。



8月31日 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。めざまみ産の美味しい野菜をたくさん味わいましょう。

健康を守るスーパーサフ！野菜のおかず

ごはんには野菜のおかずを＋1してみましょう。旬の野菜を手軽に、みそつけきゅうりや冷やしトマトなどもおすすめです。

サラダだけでなく、バリエーション豊かに！

生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。



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
18 金	牛乳 ごはん 肉そぼろ丼 磯香あえ オクラのみそ汁	たまご ぶたにく 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	あぶら	こまつな にんじん オクラ	しょうが もやし キャベツ えのきたけ	607 kcal 28.5 g 21.8 g 2.3 g
21 月	牛乳 ごはん 鯖サラサ焼き ミモザ和え わらびの味噌汁	鯖サラサ焼き たまご 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	ごま	にんじん	きゅうり キャベツ わらび えのきたけ	633 kcal 26.8 g 25.1 g 1.9 g
22 火	牛乳 ごはん ハムチーズカツ 夏野菜サラダ モロヘイヤのスープ	ベストサンド フライ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	トマト モロヘイヤ にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	671 kcal 22.7 g 25.7 g 2.3 g
23 水	牛乳 ごはん いかの照り焼き おかか和え タンタンスープ 元気ヨーグルト	いか ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん	ごま油 ごま	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし ねぎ ぶなしめじ にんにく	【学配】 元気ヨーグルト 580 kcal 28.9 g 14.3 g 1.6 g
24 木	牛乳 ゆかりとごまのごはん 白身魚フライのレゴットソース キャベツととんのり 青菜と帆立のスープ	白身フライ ベーコン	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん はるさめ	ごま あぶら	トマト ほうれんそう にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ ねぎ	614 kcal 22.2 g 21.9 g 2.9 g
25 金	牛乳 ごはん ポークカレー 海藻サラダ バナナ 1/2本	ぶたにく かいそう ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも スペシャルカ レールウ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり バナナ	730 kcal 23.8 g 23.6 g 1.8 g
28 月	牛乳 ごはん とりのから揚げ 三色ごま和え かきたま汁	とりにく 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	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ しめじ	613 kcal 31.7 g 20.3 g 2.1 g
29 火	牛乳 ごはん 野菜たっぷり肉炒め きゅうりの華風漬け すまし汁	ぶたにく 無添加味噌 とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま油 あぶら	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ えのき	608 kcal 26.1 g 20.2 g 2.4 g
30 水	牛乳 ごはん ハンバーグトマトソース ツナとキャベツのごまサザ 豆腐とえのきのみそ汁	ハンバーグ ツナ 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	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 きゅうり えのきたけ	630 kcal 26.9 g 20.6 g 2.2 g
31 木	牛乳 ごはん マーボー夏ベジ丼 フルーツポンチ 型抜きチーズ (7レーン)	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 ラフランス しょうが ねぎ にんにく たまねぎ スッキーニ もも みかん パイナップル	625 kcal 22.3 g 20.2 g 1.6 g

めざみ産デー



♪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、たくさん経験や健康な体を作っていくってほしいと思います。



もやしの塩ナムル

材料(4人分)

- ・もやし 160g
- ・きゅうり 1/2本
- ・人参 20g
- ・塩 小さじ 1/3
- ・ごま油 小さじ 1
- ・白いりごま 少々

- ① きゅうり、にんじんは細切りにする。
- ② もやし、にんじんを茹で、冷ましておく。
- ③ 野菜に調味料を加え混ぜ合わせたらできあがり。

レンジを使って野菜を加熱してもいいですね！

とりにく 鶏肉のレモン漬け

材料(4人分)

- ・鶏むね肉 50g×4枚
- ・片栗粉
- ・揚げ油
- ・砂糖 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・レモン果汁 小さじ 1
- ・乾燥パセリ

- ① 鶏肉は厚いところは開いておき、片栗粉をつけて揚げる。
- ② レモン果汁以外の調味料を混ぜ合わせ、砂糖がとけたら、レモン果汁、パセリを加える。
- ③ 揚げた鶏肉にたれをからめたらできあがり。

☆ 鶏肉だけでなく、いかや白身魚にも合うタレです。暑い時期にも、さっぱり食べることができますよ。

なつやすい 夏野菜サラダ

材料(4人分)

- ・トマト 大1個
- ・きゅうり 1本
- ・コーン 40g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・酢 大さじ 1/2
- ・オリーブオイル 小さじ 1
- ・塩 小さじ 1/3
- ・こしょう 少々

- ① トマトは湯むきして皮をむき、1cm角に切る。きゅうりも同じくらいの大きさに切る。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合わせておく。
- ③ 切った野菜、水切りした玉ねぎを②で和えたらできあがり。

☆ 夏野菜がまわるこれからの時期にぴったりなサラダです。給食では、野菜をすべて茹でていきます。

親子でクッキング!

