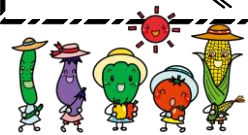


# 食育だより いただきます 7月号

令和8年度

7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

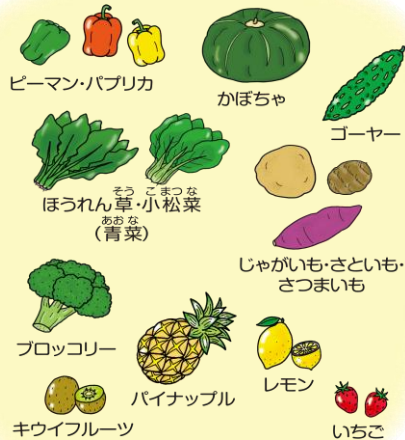


## ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのが**ビタミン**という栄養素です。野菜や果物に多い**ビタミンC**はストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。

とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

### ビタミンCを多く含む食べ物



### ビタミンB1を多く含む食べ物



出典：食育フォーラム

ビタミンCもビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

## さくらんぼ紅王をいただきました

6/19に、大谷部啓一様(中)から、100g300パックのさくらんぼ【紅王】を町内小中学校に寄贈いただきました。大谷部様は、町内の子どもたちに県が育てたさくらんぼの新品種を味わってほしいという思いで今回寄贈して下さったそうです。甘くて大きなさくらんぼに子どもたちはとてもうれしそうでした。ありがとうございました。



月	火	水	木	金
7月	毎日 MILK が 1本つきます。	1 ごはん 鶏肉の飯豊米 甘酒焼き 切干大根煮 みそワントン スープ	2 ごはん ハンバーグ トマトソース シャキシャキ ポテトサラダ 玉子スープ	3 ごはん 酢鶏 春雨和え 豆腐とえのきの みそ汁
	6 ごはん えびしゅうまい 野菜たっぷり 肉炒め にら玉汁	7 ごはん ゆかりごはん 星形コロック チーズサラダ セタ汁 セタゼリー	8 パン チーズオムレツ 海藻サラダ ミネストローネ いちごジャム	9 ごはん チンジャオロース もやしの塩ナムル 小松菜と生揚げの みそ汁 庄内メロン
13 ごはん パリパリ春巻き 豚肉と ズッキーニの炒め物 コーン入り 玉子スープ	14 ごはん 肉じゃが 五色和え 豆腐とわかめの みそ汁	15 ごはん 白身魚フライ ポテトソテー コーンサラダ ミートボールの スープ	16 ごはん 麻婆なす 塩キャベツ もずくスープ	17 ごはん 飯豊の牛丼 きゅうりの華風漬け わらびのみそ汁 ミニトマト
20 海の日	21 ごはん 鰯のかば焼き バンサンスー 鶏ごぼうスープ	22 ごはん スパイシーチキン 県産大豆のツナサラダ 青菜のスープ	23 ごはん いかのレモン漬け ゆかり和え もやしと麩の みそ汁	24 ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ ゆでとうもろこし
27 ごはん オムライス(具) キャベツと豚肉の スープ すいか	<b>今月の行事食</b> 7日 たなばた献立 17日 プレミアムめざみ産デー			

### 飯豊の夏野菜を味わおう!

夏場は、飯豊産の新鮮でおいしい野菜が給食にたくさん登場します。しっかり食べて残りの一学期元気に過ごしましょう

※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。

## 地産地消 17日 プレミアムめざみ産デー

今月の“めざみ産デー”は、いつもより豪華バージョンです。17日の給食は、ほとんどの食材が飯豊町でとれたものを使用して作ります。ごはん・飯豊産米沢牛・小川さんのきゅうり・ミニトマト・やすらぎの豆腐…と飯豊のめぐみがたくさんつまっています!飯豊町の農業は、露地栽培といって自然の気候を利用した農業が多いため、夏場はいつもより多くの野菜が給食に届きます。





[ 献立食材予定表 ]



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	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					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					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		
1 水	牛乳 ごはん 鶏肉の飯豊米あまき焼き 切干大根煮 みそワタンスープ	とりにく ちくわ 切干大根 ワンタン 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごま油	にんじん さやいんげん にら	しょうが こんにやく 肉じゃが ほんしめじ いたけ もやし にんにく		599 kcal 24.7 g 18.8 g 2.4 g	14 火	牛乳 ごはん 肉じゃが 五色和え とうふとわかめのみそ汁	ぶたにく たまご わかめ あぶらあげ とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ		595 kcal 23.8 g 15.8 g 2.5 g
2 木	牛乳 ごはん ハンバーグトマトソース シャキシャキポテトサラダ ほうれん草と玉子のスープ	ハンバーグ ハム たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり とうもろこし ほんしめじ ねぎ		627 kcal 24.9 g 20.1 g 2.0 g	15 水	牛乳 ごはん 白身フライ 鶏肉団子	白身フライ 鶏肉団子	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	あぶら はるさめ	トマト ブロッコリー こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ しいたけ ねぎ		635 kcal 22.9 g 19.9 g 2.0 g
3 金	牛乳 ごはん 群鶏 春雨和え 豆腐とえのきのみそ汁	とりにく たまご とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら はるさめ ごま油 ごま	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり ねぎ えのき		605 kcal 25.8 g 15.1 g 2.5 g	16 木	牛乳 ごはん 麻婆なす 塩キャベツ もずくスープ	ぶたにく 無添加味噌 とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	ピーマン にら にんじん 葉ねぎ	なす たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ		590 kcal 20.7 g 21.5 g 2.3 g
6 月	牛乳 ごはん えびシューマイ 野菜たっぷり肉炒め にら玉汁	えびしゅうまい ぶたにく 無添加味噌 たまご とうふ	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 にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	しゅうまい 小 2個 中 3個	659 kcal 30.2 g 23.0 g 2.2 g	17 金	牛乳 ごはん 飯豊の牛丼 きゅうりの華風漬け わらびの味噌汁 ミニトマト	ぎゅうにゅう にほしこ	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん さとう	ごま油	ミニトマト	たまねぎ しらたき グリーンピース きゅうり わらび えのきたけ	ミニトマト 2個ずつ	632 kcal 26.9 g 23.2 g 2.1 g
7 火	牛乳 ゆかりごはん はしのコロケ チーズサラダ セタ汁 たなばたゼリー	なると	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん コロケ ビーフン ゼリー	あぶら	にんじん ほうれん草 ゆかり	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ		675 kcal 19.6 g 18.3 g 2.7 g	21 火	牛乳 ごはん いわしのかば焼き パンサンデー とりごぼろスープ	いわし たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごま はるさめ ごま油	にんじん ちんげんさい	しょうが もやし きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ		649 kcal 26.4 g 21.9 g 1.9 g
8 水	牛乳 食パン チーズオムレツ 海藻サラダ ミネストローネ 国産いちごジャム	チーズオムレツ かいそう ツナ ペーコン	ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも いちごジャム	あぶら	にんじん トマト	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく キャベツ セロリ		615 kcal 23.1 g 23.3 g 2.9 g	22 水	牛乳 ごはん スパイシーチキン 県産大豆のツナサラダ 青菜のスープ	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 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし		647 kcal 30.1 g 24.5 g 2.0 g
9 木	牛乳 ごはん チンジャオロースー もやしの塩ナムル 小松菜と生揚げのみそ汁 庄内メロン	ぶたにく なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ しょうが もやし きゅうり メロン		627 kcal 27.5 g 20.7 g 2.4 g	23 木	牛乳 ごはん いかのレモンづけ ゆかりあえ もやしとふのみそしる	いか とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	にんじん	レモン汁 キャベツ きゅうり もやし ねぎ		574 kcal 25.6 g 16.0 g 2.3 g
10 金	牛乳 ごはん 鶏肉のカレー揚げ 夏野菜サラダ マカロニスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら	トマト にんじん	しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ		622 kcal 25.9 g 18.8 g 1.9 g	24 金	牛乳 ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ とうもろこし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん スペシャルカ レールウ ゼリー	あぶら	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす スパイシー にんにく りんご もも みかん パイナップル とうもろこし		699 kcal 20.2 g 20.5 g 1.4 g
13 月	牛乳 ごはん バリバリはるまき 豚肉とズッキーニの炒め物 コーン入り玉子スープ	はるまき ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	あぶら	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが ズッキーニ たまねぎ とうもろこし ほんしめじ		740 kcal 25.0 g 31.6 g 2.4 g	27 月	牛乳 オムライス キャベツと豚肉のスー ずいか	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも		にんじん	とうもろこし たまねぎ グリーンピース キャベツ ずいか		647 kcal 24.0 g 17.6 g 2.2 g

プレミアムめざみ産テ



\* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。