



2025 年



食育だより



給食室より

今月のイチ推しメニュー

■13日 そぼろ丼

ひとくち食べれば、お箸が止まらない！どこか懐かしい、ほっとするお母さんの味



■26日 餃子バーグ

ハンバーグ？いや餃子？新感覚、常識を覆す、新しい「おかずの主役」が誕生、にんにくとニラの香りが、食欲をそそるスタミナ満点！明日の元気は、これで決まり



■27日 厚揚げのみそ炒め

ごはんが進む、コク旨みそ味じゅわっと旨い！香ばし味噌炒め



■食育クイズ(8月)

スイカの黒い縞は何のためにあるのでしょうか？

- 1.太陽の光を浴びるため
 - 2.ひび割れて大きくなるため
 - 3.動物に見つかりやすくなるため
- 正解は欄外に…



▼今年の夏は猛暑が続くような気配が感じられます。猛暑が続くと暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症や夏バテの危険性があります。家庭でも食事、睡眠など規則正しい生活リズムを保つことに心掛けましょう。

▼夏を元気に過ごすためのポイント

～1日3回の食事をしっかりとろう！～

夏は暑さで食育がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなどスパイスや酸味を利用して食欲増進を図りましょう。

～こまめに水分を補給しましょう！～

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渴いた時には、すでに水分不足の状態なので、のどが渴く前に飲みましょう。

～冷たいものの食べすぎ飲みすぎに注意しましょう！～

冷たいものの摂りすぎはおなかを冷やし様々なトラブルを招きます。ジュースやアイスクリームには砂糖が多く含まれ食欲不振の原因にもなります。



■8月の食育カレンダー

3日 はちみつの日

はちみつは、ミツバチが花から集め、巣に蓄えた蜜です。主成分は果糖とブドウ糖で、ビタミンB群やビタミンC、Kも含む、甘く栄養価が高い食品です。「はち(8)みつ(3)」の語呂合わせから8月3日に制定されています。

9日 ハンバーグの日

ドイツ生まれのハンバーグは、今では世界中で大人気！おいしいだけでなく、牛肉や豚肉のたんぱく質もしっかりとれます。たんぱく質は、筋肉を強くし、肌や髪や爪を作り、元気のもとになる栄養素です。

15日 刺身さしみの日

室町時代の日記にその記述があり、これが刺身に関する最古の記録とされています。日付は、1448(文安5)年8月15日。この日にちなみ、「刺身の日」ができました。

17日 パイナップルの日

パイナップルには、たんぱく質を分解する酵素が含まれています。パイナップルは、よく酢豚に入っていますね。それは酵素がお肉を柔らかくし、消化吸収を助ける働きがあるからです。



8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	・13日～16日お盆					

■8月31日はやさいの日 8(や)3(さ)1(い)

野菜は「一日350g」を目安に摂取することが勧められています。一食で350gを食べようとせず朝・昼・夕の3食で摂るようにしましょう。

野菜を食べやすくする工夫

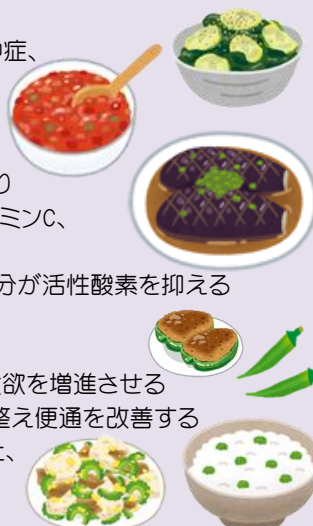
- ・水にさらす、下茹でする→アクや苦みを取り除くことで食べやすくなります。
- ・子どもの好きなものや、好きな味付けにする→ツナ・ハム、コーンなどを入れたり、カレー味やケチャップ味にしたり、素揚げすることで食べやすくなります。
- ・皮をむく→トマトやアスパラガスは皮をむくことで舌触りが良くなります。



■夏野菜のおススメ料理

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

- トマト(サルサソース) 赤い色はリコピン、抗酸化作用あり
- きゅうり(きゅうりとわかめの酢の物) 水分が90%、ビタミンC、カリウムが豊富、疲労回復やむくみ改善
- なす(なすの煮びたし) 皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える
- ピーマン(ピーマンのに肉詰め) 加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富、皮膚や粘膜の調子を整える
- ゴーヤー(チャンプル) 苦み成分が胃液の分泌を促し食欲を増進させる
- オクラ(オクラスープ) 粘り気のペクチンが腸内環境を整え便通を改善する
- 枝豆(枝豆ごはん) 豆と野菜の重宝の栄養、夏バテ防止、疲労回復に効果的 ※枝豆は誤嚥に注意



●やさい

・とうもろこし

とうもろこしは夏が旬で、皮付きのとうもろこしの先にはひげがたくさんついていますが、このひげの数だけ実がついています。とうもろこしにはいろいろな品種があり、日本では黄色や白の甘い実(スイートコーン)を、ゆでたり焼いたりして食べます。



●さかな

・鰯(いわし)

日本で食べられているいわしには、真いわし、片口いわし、うるめいわしの3種類があります。関東では梅雨の6月から夏にかけて獲る真いわしの脂ののりがもっともよいとされ、「入梅いわし」と呼ばれています。



●くだもの

●西瓜(すいか) 日本の夏を代表する果物です。緑色に黒いシマ模様の皮と、赤い果肉と黒い種が一般的ですが、品種によってはシマがないもの、果肉が黄色いもの、種なしのすいかも作られています。日本では主に甘い果肉を食べますが、90%以上が水分なので、中近東や中央アジアでは水代わりに飲むことが多いです。



正解③スイカの縞模様は遠くから見ても目立ちます。動物に見つかりやすくなり、食べてもらうことで動物のフンによって種が運ばれ、子孫を残しやすくなるからです。