

令和7年度

8月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。(ジョアの日は付きません。) 予定献立につき変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
25日	26日	27日	28日	29日
タコライス ・ごはん/タコミート ・レタス&チーズ ・ミニトマト (小1個中2個) もずくスープ ジョア マスカット	麦ごはん や にく どん ぐ 焼き肉丼 (具) ひじき ごとく に 煮 とうがん あぶらあ しろ 冬瓜と油揚げのみそ汁	ひ ちゅうか 冷やし中華 (ひ ちゅうか めん) じゃがいも と お米 の ささみ カツ ゆで 枝豆 ※カツは加-皿にも盛ります	ごはん いわしの 梅煮 アスパラとツナのサラダ 豚バラと夏野菜のピリ辛みそ汁	ごはん ちんじゃおろすー 青椒肉絲 あお 青のりポテト トマトとモロヘイヤの卵スープ レモンソーダゼリー
こんげつ はちろうがた さん しょくざい よてい 今月の八郎潟産食材(予定) じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん ピーマン トマト なす ミニトマト えだまめ とうがん さやいんげん こんげつ へいきん えいようか ☆今月の平均栄養価☆ しょうがっこう 小学校 エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 18.4 g こんげつ へいきん えいようか ☆今月の平均栄養価☆ ちゅうがっこう 中学校 エネルギー 797 kcal たんぱく質 34.1 g 脂 質 22.1 g				
がっ 8月31日 は やさい ひ 野菜の日				

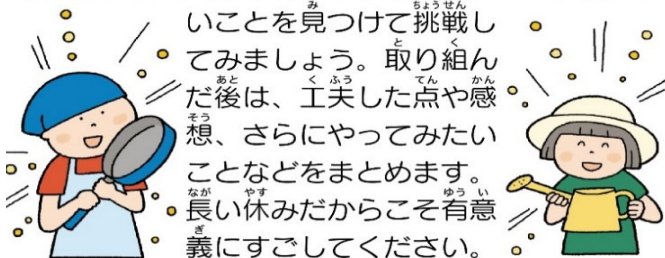
気をつけたい 夏休みの 生活習慣

白頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ意義にすごしてください。

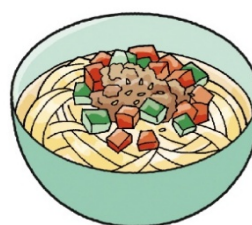


簡単レシピ

火を使わずにできる！

サラダチキン
も
おすすめです

さば缶豆乳うどん



- ①冷凍うどんをパッケージのつくり方のとおり解凍する。
- ②さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト1/2個ときゅうり1/3本を1cm角に切る。
- ③豆乳120mL、めんつゆ(三倍濃縮) 小さじ1/2とごま油小さじ1を混ぜ合わせておく。
- ④器に①と②を盛り、③を回しかけて白ごまを適量かける。

休みの日も 牛乳を 飲もう！



寝ている間にたくさんの汗をかく季節です。寝起きの水で失われた水分を補給しましょう。さらに、熱中症予防のために牛乳も飲んでみませんか？ カルシウムやタンパク質、ビタミンなど成長期に必要な栄養素も摂取でき、一石二鳥ですよ。

食育だより



令和7年度
8月号

八郎潟町学校給食調理場

夏休み中も栄養バランスを考えた食事を

暑い夏がやってきました。夏休みはどのように過ごす予定でしょうか。
夏休みを楽しく過ごすためには、健康が大事ですね。規則正しい生活と
栄養バランスの整った食事での体調を整えましょう。



野菜の量、足りていますか???

6月の給食試食会と中1の家庭科の授業において、町から
ベジチェック(R)という機械を借りて、野菜摂取量を測定
しました。結果に一喜一憂する子どもと保護者のみなさん。
野菜は健康の維持と生活習慣病の予防をします。家族全員で
健康な体を目指して野菜の量を意識してみましょう。



普段は役場の1階に置いて
あります。平日の閑庁時間に
無料で測定できます。
ぜひチェックしてみても
いかがでしょうか?

←手のひらを機械に置いて計測します。



夏休みに不足しがちな栄養素は…?

2群の無機質(カルシウムや鉄分など)、3・4群のビタミン類は不足しがちな栄養素です。
特に無機質は、汗でも失われますので、朝食に取り入れるようにしましょう。

6つの基礎食品群を
バランスよくとりましょう。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉・魚・卵・豆 大豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海藻など	色の濃い野菜 （緑黄色野菜）	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖・菓子類	油類
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質
筋肉や皮ふなど、 からだ 体をつくるものになる	骨や歯をつくるものになる からだ 体の機能を調整する	体の各機能を調整する	皮膚や粘膜を健康に保つ	エネルギーのもとになる	