食育だより いただきます

令和7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。

□

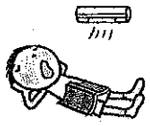
3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。

□

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：食育フォーラム

「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね！

給食のない時期はとくに気をつけよう

子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。
この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。
とくに給食のない夏休みは、意識して「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう！
骨量（骨の丈夫さを示す値）は、２０歳頃をピークに、年齢とともに減っていきます。牛乳はもちろん、カルシウムの多い食べ物も活用してみましょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう！

月	火	水	木	金
8月	19 ごはん 鶏肉のカレー揚げ コールスローサラダ ミネストローネ	20 ごはん 回鍋肉 バンサンスー 豆腐と わかめのみそ汁	21 ごはん 飯豊の夏野菜カレー 海藻サラダ バナナ ©ししごん	22 ごはん ハムチーズサンド 夏野菜サラダ 担々スープ
25 ごはん スパイシーチキン 県産大豆のツナサラダ 粒コーンスープ	26 ごはん 白身魚フライ ラビゴットソース ミモザソテー 青菜のスープ	27 ごはん さばみりん干し 三色ごま和え 豚汁 調理場のだし	28 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	29 ごはん いかチリソース きゅうりの華風漬け 玉子スープ

今月のめざみ産デーは、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
21日　めざみ産デー
28日　野菜の日こんだて

毎日 MILK が 1本つきます。

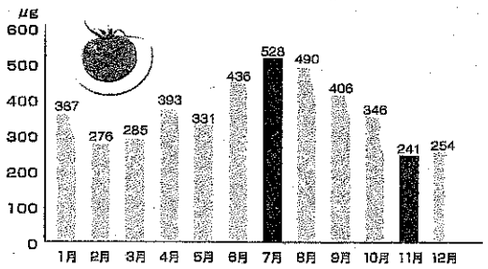
※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については，裏面の**太字**をご確認ください。

野菜のことをもっと知ろう！

野菜はおもに体の調子を整えるもとになり、わたしたちの健康を守るうえでとても大切なはたらきをする食べ物です。8月31日は、語呂合わせで「やさい（8.31）」の日です。今年は日曜日ですね。
夏は飯豊町でもたくさんの旬の野菜が育ちます。野菜パワーを取り入れよう！

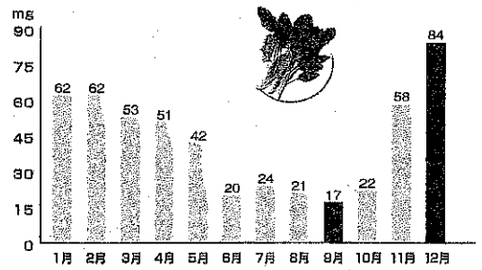
野菜のよさ① 季節それぞれの味を楽しめる

トマトのカロテン含有量の月別比較



野菜のよさ② 健康づくりに役立つ

ほうれん草のビタミンC含有量の月別比較



辻村卓 他
出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の過年成分変化［1］ビタミン，71巻2号，1997.

旬の野菜はとくに栄養が豊富！