

食育だより いただきます 令和7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

だんだんと暑い日が増え、本格的な夏の始まりが近づいています。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

暑さに負けない食事をしよう

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

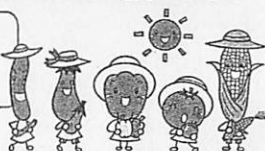


暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものも多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

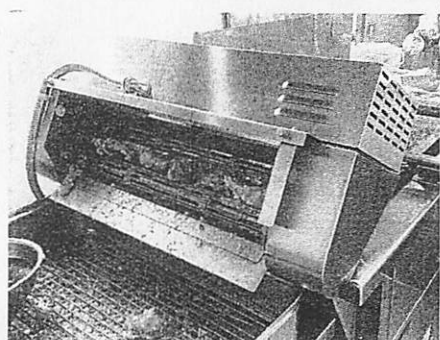
水分には体の熱を下げる役割もあるんだ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

出典：食育フォーラム

給食のひ・み・つ



今日は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。

この機械は何をするものかわかりますか?

こたえは、フライヤーという揚げ物をするための機械です。人気メニューの鶏肉のレモン漬けを作っているところです。

給食では、一度に630個ほどの鶏肉を揚げています。たっぷりの油で、しっかり火が通っているか温度を確認しながら揚げていきます。



月	火	水	木	金
7月	1 ごはん 鶏肉の甘酒焼き 県産切干大根と 豚肉の煮物 わらびのみそ汁 さくらんぼ	2 ごはん チンジャオロース バンバンジー わかめスープ	3 ごはん しゅうまい 肉じゃが キャベツと打ち豆の みそ汁	4 ゆかりごはん 白身魚フライ 夏野菜サラダ 青菜のスープ
7 量ハンバーグ ケチャップソース チーズ入りおひたし 七タ汁 七タゼリー	8 ごはん いかのレモン漬け 三色ごま和え じゃがいものみそ汁	9 パン チリコンカン しそドレッシング サラダ たまごスープ	10 麦ごはん マーボー丼 小松菜と春雨の スープ 庄内メロン	11 ごはん タンドリーチキン キャベツの ミモザソテー 粒コーンスープ
14 ごはん たらもの西京焼き ひじきの煮物 親子汁	15 ごはん 飯豊の牛丼 きゅうりの華風漬け 豆腐のみそ汁 ミニトマト	16 ごはん パリパリ春巻き 豚肉とズッキーニの 炒め物 キャベツとほたての スープ	17 ごはん オムレツ デミグラスソースがけ キャロットサラダ モロヘイヤのスープ	18 ごはん 赤魚の揚げ煮 梅かつお和え なすのみそ汁 すいか
21 海の日	22 ごはん 鶏肉のから揚げ 塩キャベツ みそけんちん汁	23 ごはん 豚キムチ炒め 春雨和え 豆腐スープ	24 ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ ビーンズカル	25 スパゲティナポリタン ミートボールの スープ ゆでとうもろこし

今年は、山形県にさくらんぼなどの苗木が植えられてから、150周年目の記念すべき節目の年「やまがたフルーツ150周年」です。そこで県より、小学生対象で「やまがた紅王」を無償で提供いただきます。とっても大きなさくらんぼです。楽しみにしてくださいね。

今月の行事食

- 1日 やまがた紅王提供日(小学校)
- 7日 たなばた献立
- 15日 プレミアムめざみ産デー

※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

15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。15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。