

8.9月

給食だより

令和7年度 8月
岩出市学校給食共同調理場

8月、9月の献立より

8月9月は栄養たっぷりの夏野菜を使った献立、暑い日も食べやすい冷やしうどん、食べると元気が出そうなスタミナ肉みそ丼、キムチ煮などを献立に取り入れました。しっかり食べて暑さに負けない元気な体を作りましょう！

「なす入り高野で坦々丼」…坦々麺の具を丼にアレンジした献立です。なすが苦手な子も食べやすいと好評です。

「チキンヌードルスープ」…小学生のみなさんには初めての献立です。アメリカの家庭料理の1つで、鶏肉と野菜、麺（ショートパスタなど）をコンソメで煮込んだ、体に優しいスープです。

「雷厚揚げ」…「雷豆腐」の豆腐を厚揚げに替えて作った献立です。「雷豆腐」は、豆腐を醤油などで炒めたシンプルな料理で、豆腐を炒める時に雷のような大きい音が鳴ることから名づけられました。給食の雷厚揚げは、栄養たっぷりになるように、ひき肉、野菜も一緒に炒めて作ります。



夏の飲み物

あまのもの つめのもの
甘い飲み物、冷たい飲み物を
飲みすぎないようにしましょう。



野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整え、生活習慣病を予防するなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったりの。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色になり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓠」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。