



令和7年

# 8月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (400kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
21 木	むぎごはん	MILK	とうがんとみそしる てづくりひまわりやき うめドレサラダ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ みそ・なると ふたにく・とりにく・おかかふりかけ	たまねぎ・にんじん・しょうが とうがん・えのきたけ・コーン きゃべつ・きゅうり・うめ	むぎごはん でんぶ あぶら さとう	エネルギー 586 たんぱく質 27.4	脂質 17.0 食塩相当量 2.7	 おかかふりかけ
22 金	パン	MILK	はるさめスープ とうもろこし モロッコいんげんのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ はくさい・とうもろこし モロッコいんげん・きゃべつ・きゅうり	パン はるさめ ドレッシング	エネルギー 611 たんぱく質 24.0	脂質 17.9 食塩相当量 2.8	
25 月	むぎごはん	MILK	かぼちゃのみそしる てづくりジビエメンチカツ わふうポテトサラダ ソース	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ しかにく・みそ	たまねぎ・えのきたけ かぼちゃ・きゃべつ・にんにく しょうが・きゅうり・コーン ふくじんづけ・にんじん	むぎごはん パン・あぶら こむぎ じゃがいも	エネルギー 678 たんぱく質 25.6	脂質 19.2 食塩相当量 3.0	 ソース クラス1ぼん
26 火	コッパン	MILK	こおりとうふのスープ ウィンナーのいためもの いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう こおりとうふ ウィンナー とりにく・かんてん	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゃべつ・えだまめ きゅうり	コッパン でんぶ あぶら さとう	エネルギー 620 たんぱく質 27.3	脂質 24.2 食塩相当量 3.4	
27 水	むぎごはん	MILK	《ちいきしょくざいのひこんだて》 なつやさいカレー あいさつコロッケ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく かいそう あかピーマン・りんご・きゃべつ・きゅうり	にんにく・しょうが・なす たまねぎ・にんじん・トマト かぼちゃ・スッキーニ	むぎごはん さとう・あぶら コロッケ ごまあぶら	エネルギー 693 たんぱく質 21.6	脂質 22.0 食塩相当量 2.5	
28 木	むぎごはん	MILK	なつやさいのとんじる シルバーのみりんしょうゆやき つぼつけあえ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ・とうふ シルバー(さかな)	ごぼう・たまねぎ コーン・にんじん スッキーニ・きゃべつ きゅうり・つぼつけ	むぎごはん こんにやく じゃがいも あぶら	エネルギー 557 たんぱく質 26.7	脂質 15.6 食塩相当量 1.8	
29 金	コッパン	MILK	《こうとくちゅうがっこうおたのしみこんだて》 エービーシースープ とりにくのからあげ こんにやくサラダ・とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな しょうが・にんにく きゃべつ・きゅうり	コッパン・さとう マカロニ・でんぶ あぶら・こんにやく とうにゅうプリン	エネルギー 713 たんぱく質 31.5	脂質 25.5 食塩相当量 3.0	とうにゅうプリン ぎょうしゃはいそう

## 夏休みは、朝・昼・夕の3食を毎日とり、2学期に向けてパワーを充電しよう！

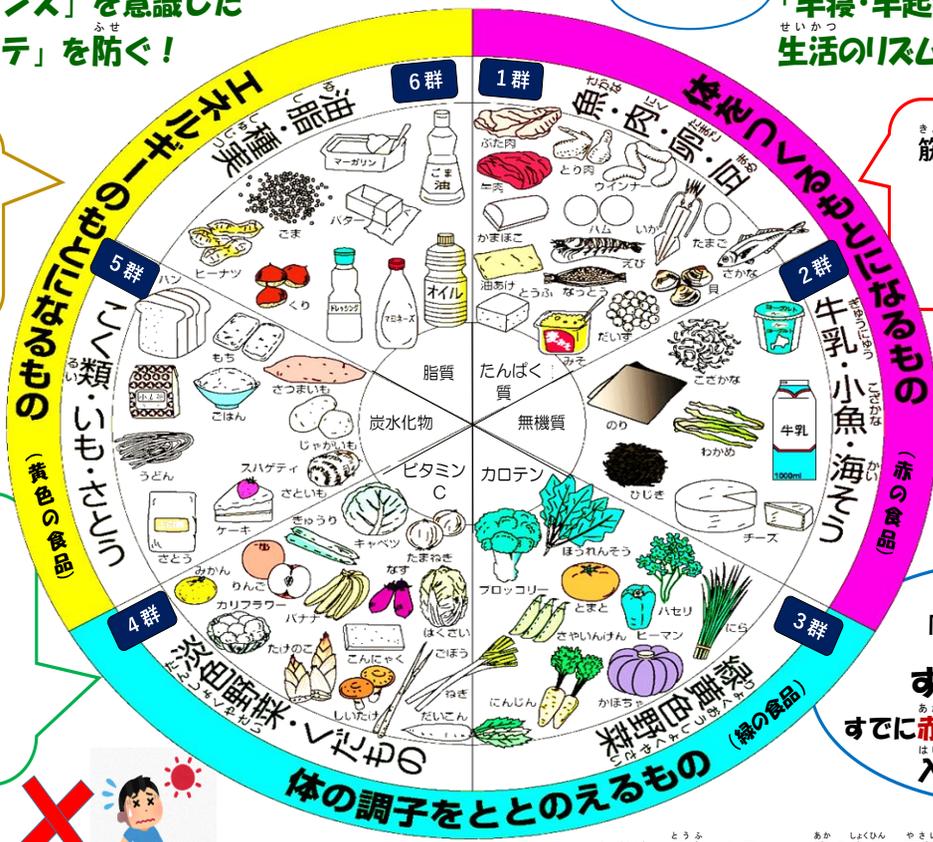
**ポイント①** 「栄養のバランス」を意識した  
食事で「夏バテ」を防ぐ！

**ポイント②** 「早寝・早起き・朝ごはん」で  
生活のリズムを崩さない！

生きるための体温を保ち、  
体や脳を動かすための  
エネルギーのもと  
になる食べ物

主食をしっかり食べていますか？  
脳や体に必要なエネルギーを送り、  
元気に活動しよう！

ウイルスや病原菌など  
から体を守り、  
体の中のいらぬものを  
排便で出すなど  
体の調子をよくなる食べ物



筋肉や皮膚、血液、  
骨や歯などの  
体の組織をつくる  
食べ物

夏休み中に、  
食事のお手伝いを  
やってみよう！  
お家の人と相談して  
「毎日できること」を  
みつめて実行しよう！

「みそ汁」って  
すごいだね！  
すでに赤の食品と緑の食品が  
入っているよ！



小中学校の家庭科でも学習する (わかりやすくするために表記を一部変えています)

「6つの食品群」を参考にして、家族みんなで「免疫力」を高めて、夏を健康に過ごしていきたいですね！

◆野菜を食べるといいこといっぱい！夏休み中も食べましょう！！



**肌を丈夫にする**  
ビタミンAやCが、  
皮膚の健康維持に役  
立ちます。ビタミンA  
は、緑黄色野菜に多  
く含まれています。

**便秘を予防する**  
食物繊維が、腸の働きを  
活発にして、便秘を防ぎま  
す。また、腸内環境を整  
え、病気の予防に役立ちま  
す。

**食べ過ぎを防ぐ**  
低脂肪、低エネルギーで  
すが、「かさ」が多く、満腹  
感を得られます。食事は野  
菜から食べるのがおすす  
めです。

# 食育だより 8月



こんげつ もくひょう  
今月の目標

あつ ま しょくじ  
暑さに負けない食事をしよう

がつ にち  
8月31日は「野菜の日」

## カラフル野菜は健康色!

野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の「健康効果」が注目されています。野菜や果物で彩りを豊かにすると、食欲が増すだけでなく、ビタミンやミネラル、食物せんいがとれて、体の調子をととのえます。色とりどりの野菜や果物をそろえ、免疫力を高めましょう。

**赤**



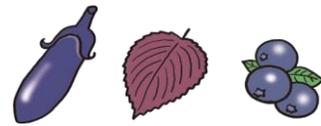
トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

**黄**



野菜やくだもの黄色やだいたい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

**紫**



なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。

**白**



大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB<sub>1</sub>の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

野菜からの  
免疫力UPのコツ

- 朝ごはんは必ず食べる!
- 主菜に野菜を付け合わせる
- 生野菜だけでとらない!
- 外食では野菜料理のサイドメニューも活用
- いろいろな種類の野菜を

まいにち けんこう す  
毎日を健康に過ごすために、「1日350グラム以上の野菜をとる」ことが勧められています。これは生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。野菜は1回の食事で全てとろうとせず、おひたしや炒めものなどの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとると簡単にクリアします。親子で一緒に台所に立ちながら、工夫できたらいいですね。

# Let's Cook ~夏休み編~

## 「夏野菜」を楽しもう! お料理紹介

### 「夏野菜のカレーチーズ焼き」

夏はカレー粉で  
食欲アップ!

【材料】	【5人分】
サラダ油	小さじ 1.5
にんにく	適量
玉ねぎ	1/2 個
豚ひき肉	75 g
じゃが芋	1 個
なす	1 個
モロッコいんげん	50 g
ズッキーニ	1 本
みそ	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
みりん	小さじ 1.5
カレー粉	少々
ピザチーズ	50 g

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、じゃが芋、なす、いんげん、ズッキーニはいちょう又は半月切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんにく、玉ねぎ、肉を炒め、他の材料、調味料を加え、軽く炒める。
- ③ ②を耐熱皿等の器に入れて、上からチーズをのせ、オーブンで15分位焼いて出来上がり!

\* トマト、ピーマンなど、お好みの野菜と分量でお試ください!  
\* カレーの「残り」を活用してグラタン風に焼くのもGOOD! アレンジOK!!

暑い日の「お昼ごはん」  
におススメ!

### 北信濃の郷土食「やたら」

【材料】	【5人分】
きゅうり	1 本
キャベツ	50 g
なす	1 個
みそ漬	お好みで (大根・なす・きゅうりなど)
薄口醤油	お好みで
砂糖	お好みで
かつお節	お好みで

【作り方】

- ① キャベツ、きゅうり、なす、みそ漬はみじん切りにする。
  - ② ①と調味料、かつお節を合わせ、馴染んだら出来上がり!
- ◆◆◆食べ方としては・・・◆◆◆  
ちょっと大きめのお茶碗に白いご飯を盛って、そのうえに②をのせて「やたら丼」にして食べるのが本来の食べ方です!

「やたら」は北信濃の郷土食の一つです。畑でたくさん採れた夏野菜を漬物のみそ漬けと一緒にみじん切りにして、白いご飯にかけて食べます。暑さで食欲のない時でも、「やたらうまくて食がすすむ」という意味などから「やたら」という名前がつけました。各家庭の味があり、好みでみょうが、しそ、ピーマンなども入ります。

\* 子どもに食べやすい工夫をしたレシピです!  
ご家庭で、気軽にアレンジしてお試ください!