



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの（赤の仲間）		からだの調子を整えるもの（緑の仲間）		熱や力の元になる（黄色の仲間）		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
25 火	ひやしちゅうか 		コーンのチーズつくね すいか 	ハム・たまご・ とりにく・だい ずミート	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・しそ	もやし・きゅうり・ しょうが・コーン・ むきえだまめ・すい か	ちゅうかめん・さ とう・パンこ・で んぶん	あぶら・ごま・ご まあぶら	701 kcal 34.6 g 22.9 g 3.8 g
26 水	むぎごはん 		なつやさいかレー チキンカツ えだまめ かぼちゃプリン	ぶたにく・とり にく 	ぎゅうにゅう・ かんてん	あかピーマン・かほ ちゃ	にんにく・しょう が・たまねぎ・な す・コーン・スッ キーニ・えだまめ	むぎごはん・じゃ がいも・こむぎ こ・パンこ・さと う	あぶら 	786 kcal 34.4 g 23.8 g 2.1 g
27 木	むぎごはん 		なつやさいのみそしる やきにく チョレギサラダ ひやしちやわんむし	あぶらあげ・み そ・ぶたにく・ なると・たまご	ぎゅうにゅう・ わかめ・のり	モロッコいんげん・ かぼちゃ・ピーマ ン・ほうれんそう・ みつば	たまねぎ・スッキ ーニ・なす・しょう が・キャベツ・にん にく・レモンかじゅ う・ほししいたけ・ むきえだまめ	むぎごはん・さと う 	ごまあぶら・ごま	618 kcal 31.8 g 18.2 g 2.8 g
28 金	はちみつレモントースト 		《ちいきしょくざいのひ》 レタスのスープ ラタトゥイユ ゆでとうもろこし 	とりにく・ウィ ンナー	ぎゅうにゅう	にんじん・かほ ちゃ・あかピーマ ン・トマト	レモンかじゅう・た まねぎ・だいこん・ しろしめじ・レタ ス・にんにく・な す・スッキーニ・と うもろこし	しょくパン・さと う・はちみつ・マ カロニ	バター・オリーブ ゆ	688 kcal 26.0 g 23.5 g 3.0 g
31 月	むぎごはん 		モロヘイヤとたまごのスープ ししゃものいそべあげ てっかなす	とりにく・たま ご・みそ	ぎゅうにゅう・ ししゃも(さか な・まるごと)・ あおのり	にんじん・モロヘ イヤ・ピーマン	たまねぎ・しろしめ じ・なす	むぎごはん・でん ぶん・こむぎこ・ さとう	あぶら・ごまあぶ ら	574 kcal 23.1 g 20.6 g 2.5 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おください。

今月の目標	暑さに負けない食事をしよう
-------	---------------



あつ なつ た やさい
暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

夏が旬の野菜には植物の果実や種の部分を食べる果菜が多いのが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいたい栄養を豊富に含んでいます。

野菜を食べると、いいことがいっぱい!

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ



つた
伝わるかな
す た もの
好きな食べ物

6年生が、国語の授業で、食べ物のおいしさやその魅力を、比喻やオノマトベなどの表現方法を使って伝える学習をしましたので紹介します。
今月は酒井 晴未さんの文章です。さあ、わかるかな? (答えは下です)

その料理はまるでつみきのようだ。でも、つみきみたいにかたくはない。それどころかふわふわしている。
それで、黄色と白がまざっているまろやかなペーストがはさまれている。
そのつみきはふわふわしていてやわらかいので中のペーストがこぼれないように両手で持ってそれを口にはこぶと口中にペーストの甘い味が広がりトロけておいしい。
これは自分が好きな料理で休みの日に、自分で作ったりする。

8月31日は
「野菜の日」



夏バテ退治



食欲のない日でも
栄養バランスを大切に!

8月 食育たより

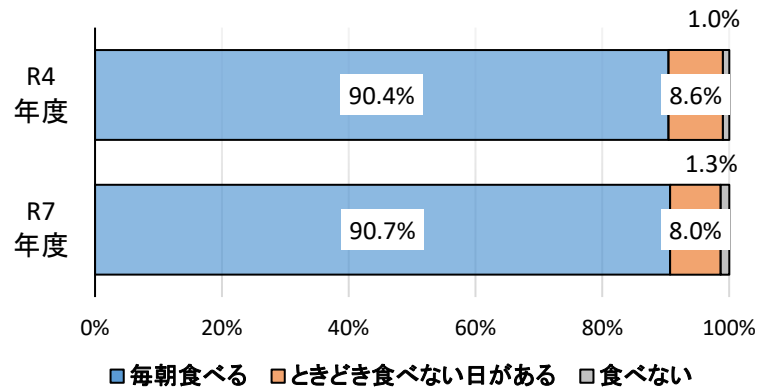
長野県教育委員会、長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会（以下、部会）では、長野県の児童生徒の食生活の課題をみんなで考えていくために、3年ごとに『児童生徒の食に関する実態調査』を行っています。

*調査対象者 完全給食を実施している県内公立小学校5年生の全児童
 回答数 長野県内 14,641人 長野市内 2,628人
 *調査時期 令和7年6月18日～7月11日のうち1日（休日の翌日を除く）

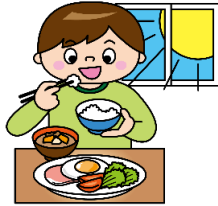
令和7年度

『児童生徒の食に関する実態調査』の結果をお知らせします

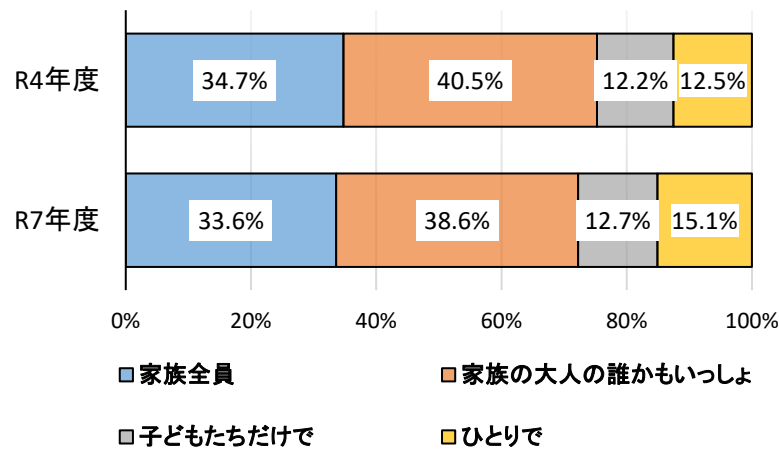
学校がある日(平日)朝ごはんを食べますか？



平日に朝食を「毎日食べる」と答えた児童は90.7%です。R4年度と比べると0.3ポイント増加し、朝食喫食率が向上しています。



朝ごはんは誰と食べることが多いですか？



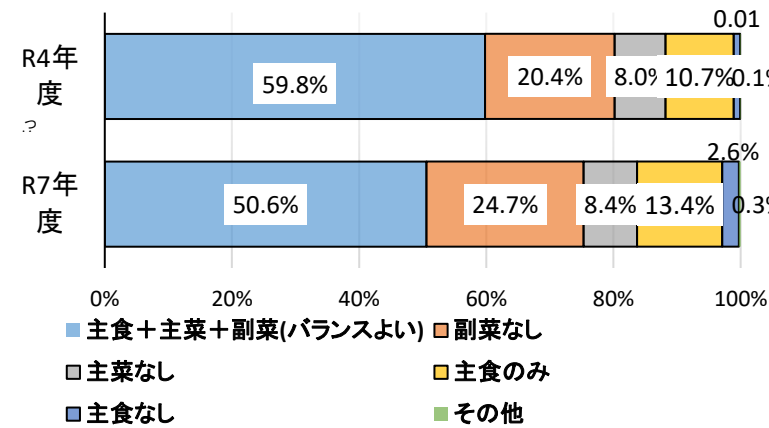
朝食を食べなかった理由（複数回答）

- 第一位 時間がない
- 第二位 おなかがすいていなかった
- 第三位 用事ができていなかった
- 第四位 食べるものがなかった
- 第五位 用意ができていなかった
- 第六位 いつも食べない習慣だから

朝食を「家族の大人の誰か」と一緒に食べている児童が最も多い結果となりました。R4年度と比べると、「ひとりで」食べる児童が2.6ポイント増加し、「家族の大人の誰か」と一緒に食べる児童が1.9ポイント減少、「家族全員」で食べる児童も1.1ポイント減少しています。

朝食の内容(バランス)

副菜(野菜のおかず)を食べることで、朝食のバランスがよくなる児童が多くいます



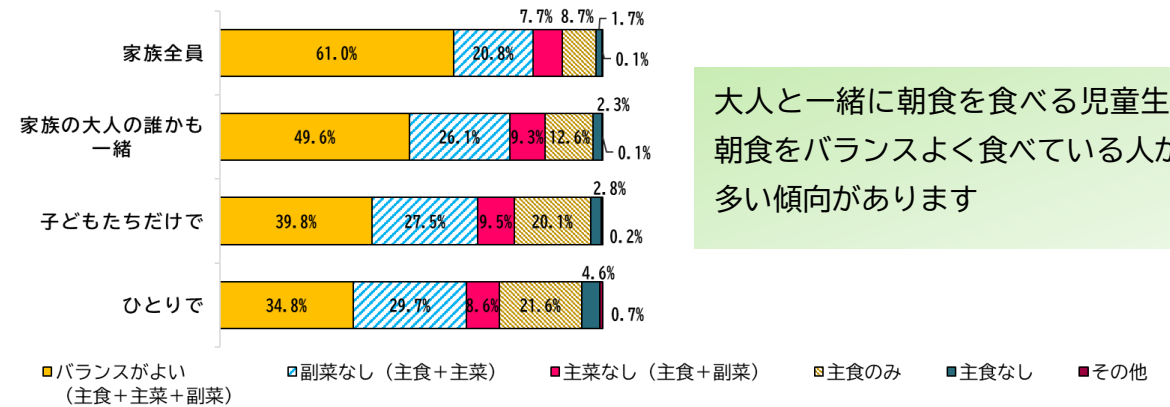
「バランスよい」朝食を食べている児童はR4年度と比べると9.2ポイント減少しましたが、約2人に1人はバランスのよい朝食がとれています。

約4人に1人は、副菜を食べることでバランスのよい朝食になりそうです。



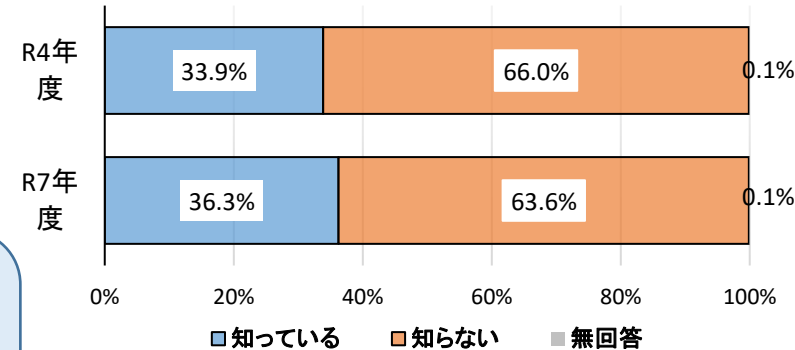
*実態調査結果よりクロス集計

【いつもは朝食は誰と食べるのか × 朝食バランス】



大人と一緒に朝食を食べる児童生徒は、朝食をバランスよく食べている人が多い傾向があります

長野県や自分の住んでいる地域で昔から食べられている料理(郷土食)を知っていますか？



郷土食を「知っている」児童が36.3%で、R4年度と比べると2.4ポイント増加しました。給食では月に1回「地域食材の日」を実施しています。これからも地域の食材や料理(郷土食)の提供に努めていきます。



朝ごはんからはじまる 元気な1日
朝ベジからはじめよう！