

日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	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)		栄養価	一口メモ
				さかなにく だいたず	ぎゆうにゆう こさかな かいそう	りよくおうしよくや さい	そのたのやさい くだもの	ごはん・パン・めん いも・さとう	あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
25 火	ちゅうかめん 	○	ひやしちゅうかのつゆ ひやしちゅうかのぐ カリポリあげ ゆでとうもろこし	ハム たまご だいたず	ぎゆうにゆう わかめ にほし	にんじん	きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん さとう さつまいも かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	666 kcal 29.1 g 21.2 g 3.5 g	なつやすみあけなので、たべやすいよう「めん」にしました。生活リズムをもどしていきましょう
26 水	むぎごはん 	○	【ちいきしよくざいのひ献立】 ソルガム入りキーマカレー きなこフライビーンズ あおじそふうみあえ	ぶたにく だいたず きなこ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん しそ	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ	むぎごはん ソルガム かたくりこ さとう	こめあぶら	754 kcal 29.9 g 27.6 g 2.2 g	ソルガムのぶちぶちとしたかみごたえがたのしいキーマカレーです。よくかんでたべましょう。
27 木	まるパン 	○	モロヘイヤのスープ とりにくのBBQソース いとかなてんのサラダ	ぶたにく もめんどうふ とりにく	ぎゆうにゆう いとかなてん	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり	まるばん さとう	こめあぶら	567 kcal 31.8 g 19.0 g 2.6 g	ねばねばのモロヘイヤはビタミンたっぷりのりよくおうしよくやさいです。
28 金	むぎごはん 	○	かぼちゃのみそしる マーボーなす きゅうりとわかめのすのもの	ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん かぼちゃ あおびーまん あかびーまん	たまねぎ なす しょうが にんにく ねぎ	むぎごはん さとう かたくりこ	ごめあぶら ごま	608 kcal 24.2 g 18.6 g 2.0 g	ほっくりとあまいかぼちゃのみそしるに、ピリ辛のマーボーなすがよくあいます。
31 月	むぎごはん 	○	はるさめスープ やきにくどんのぐ ほうれんそうともやしのナムル	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな ほうれんそう	ほししいたけ ねぎ たけのこ しょうが たまねぎ	むぎごはん りよくとうはるさめ さとう	ごめあぶら ごまあぶら ごま	614 kcal 27.8 g 17.2 g 2.1 g	しよくよくがないひとはいきませんか？やきにくをごはんのにのせるとたべやすく、ごはんもすすみます。

☆献立は都合により、変更することがあります。



《旬の野菜は栄養満点》

旬とは、野菜などがよくとれて、味がもっともよい時季のことです。
さらに、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。
夏に旬を迎えるトマト、きゅうり、オクラやモロヘイヤなどを食べて体の調子を整えましょう。

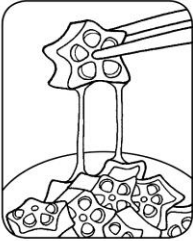
モロヘイヤは
王様の野菜！



古代エジプトの王様がモロヘイヤのスープを飲んだら病気が治ったという伝説があります。モロヘイヤは100g当たりのβ-カロテン量が10000μg、カルシウムが260mg、食物繊維が5.9gなど、栄養豊富な野菜です。

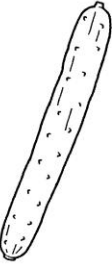
オクラの
ネバネバの正体

オクラのネバネバの成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維です。
食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。
細かく刻んだり、すり下ろしたりしていろいろな料理に使いましょう。



水分たっぷり夏野菜
きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。
夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



トライカードを選んで☆に色をぬり、夏休みに取り組んでみましょう。

これに
トライ

あさ
朝ごはんを
毎日食べる



これに
トライ

す
好きなもののばかり
食べないように
気をつける



これに
トライ

た
食べすぎらいを
減らす



これに
トライ

た
おやつは
量を決めて
食べる



これに
トライ

よくかんで
食べる



これに
トライ

ゆっくり
食べる



これに
トライ

おやつは
時間を決めて
食べる



これに
トライ

た
食べたなら
歯をみがく



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ	
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		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 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類				
24月	麦ご飯 	○	辛味豆腐汁 イカとポテトのチリソース こんにゃくサラダ	豚肉 木綿豆腐 いか	牛乳	人参 小松菜 にら	にんにく コーン たまねぎ ねぎ キャベツ 生姜 こんにゃく	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	米油	815 kcal 32.9 g 22.3 g 2.2 g	2学期がはじまります。 3食しっかりたべて生活 リズムを整えましょ う。		
25火	中華麺 	○	冷やし中華のつゆ 冷やし中華の具 カリポリ揚げ ゆでとうもろこし	ハム 錦糸たまご 大豆	牛乳 わかめ にぼし	人参	きゅうり とうもろこし	中華麺 砂糖 片栗粉 さつまいも	ごま油 米油	799 kcal 34.9 g 25.4 g 2.8 g	冷やし中華をつるつと 食べて暑さを乗り切り しましょう！		
26水	麦ご飯 	○	【地域食材の日献立】 ソルガム入りキーマカレー きなこフライビーンズ 青じそ風味和え	豚肉 大豆 きなこ	牛乳 わかめ	人参 しそ葉	にんにく きゅうり 生姜 たまねぎ りんご キャベツ	麦ご飯 ソルガム 片栗粉 砂糖	米油	905 kcal 35.9 g 33.1 g 2.6 g	ソルガムのぶちぶち食 感が楽しいキーマカ レーです。よく噛んで 食べてくださいね。		
27木	丸パン 	○	モロヘイヤのスープ 鶏肉のBBQソース 糸寒天のサラダ	豚肉 木綿豆腐 鶏肉	牛乳 糸寒天	人参 モロヘイヤ	たまねぎ キャベツ にんにく コーン 生姜 りんご きゅうり	丸パン 砂糖	米油	702 kcal 38.2 g 22.8 g 3.1 g	ねばねばのモロヘイヤ はβ（ベータ）カロテ ンたっぷりの緑黄色野 菜です。		
28金	麦ご飯 	○	かぼちゃのみそ汁 マーボーなす きゅうりとわかめの酢の物	豚肉	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ なす きゅうり 生姜 にんにく ねぎ	麦ご飯 砂糖 片栗粉	米油 ごま	730 kcal 29.0 g 22.3 g 2.4 g	ほっくりとあまいかぼ ちゃのみそ汁に、ピリ 辛のマーボーなすがよ く合います。		
31月	麦ご飯 	○	春雨スープ 焼肉丼の具 ほうれん草ともやしのナムル	豚肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	干し椎茸 きゅうり ねぎ もやし たけのこ こんにゃく 生姜 玉ねぎ	麦ご飯 緑豆はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま	737 kcal 33.4 g 20.6 g 2.5 g	暑さで食欲が低下して いるひとはいませんか？ 焼肉をごはんにかける とごはんもすすみま す。		

☆献立は都合により、変更することがあります。



《旬の野菜は栄養満点》

旬とは、野菜などがよくとれて、味ももっともよい時季のことです。

さらに、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。

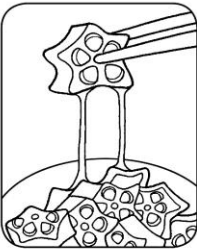
夏に旬を迎えるトマト、きゅうり、オクラやモロヘイヤなどを食べて体の調子を整えましょう。

オクラの
ネバネバの正体

オクラのネバネバの成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維です。

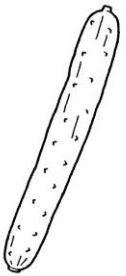
食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。

細かく刻んだり、すり下ろしたりしていろいろな料理に使いましょう。



水分たっぷり夏野菜
きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



**モロヘイヤは
王様の野菜！**

古代エジプトの王様がモロヘイヤのスープを飲んだら病気が治ったという伝説があります。モロヘイヤは100gあたりのβ-カロテン量が10000μg、カルシウムが260mg、食物繊維が5.9gなど、栄養豊富な野菜です。

トライカードを選んで☆に色をぬり、夏休みに取り組んでみましょう。

これに
トライ

あさ
朝ごはんを
毎日食べる



これに
トライ

す
好きなものばかり
食べないように
気をつける



これに
トライ

た
食べすぎらいを
減らす



これに
トライ

おやつは
量を決めて
食べる



これに
トライ

よくかんで
食べる



これに
トライ

ゆっくり
食べる



これに
トライ

おやつは
時間を決めて
食べる



これに
トライ

食べたたら
歯をみがく





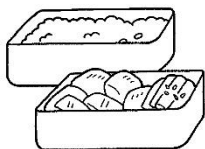
食育だより8月

長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

食生活を見直そう

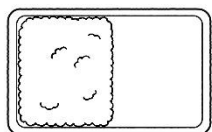
夏休みは、普段できないさまざまな体験ができる貴重な機会です。そこで、家族や自分のための弁当づくりに取り組んでみませんか？ 衛生面に気をつけて、彩りや栄養、味のバランスを考えてつくってみましょう。



夏休みに挑戦！ 基本の弁当の詰め方

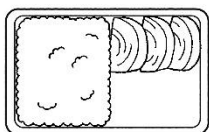
弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。料理が偏らないように隙間なく詰めましょう。また、夏場の弁当づくりは、特に衛生面に気をつけましょう。

1 ごはんを詰める



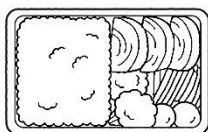
ごはんは、温かいうちに詰めて冷めます。

2 主菜を詰める



冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。

3 副菜を詰める



形がととのいにくいものや味がうつりやすいものはアルミカップなどを利用しましょう。

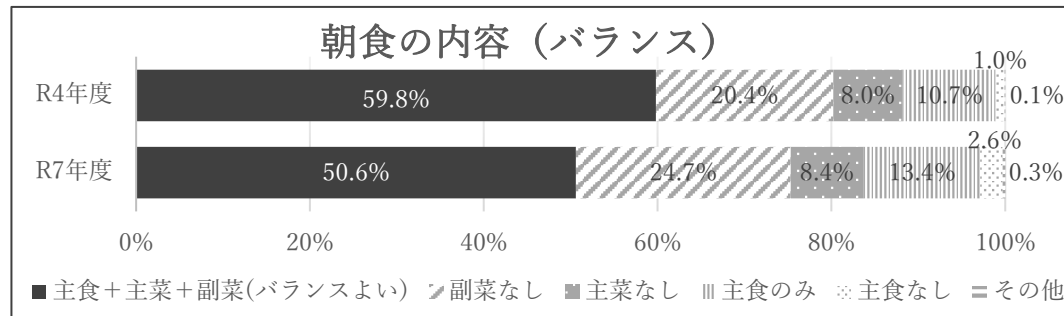
見て美しい！ 食べておいしい！ 彩りおかず

弁当は、彩りを考えて、おかずを決めると、おもしろい見た目になります。



赤	緑	黄・白	茶・黒
ミニトマト	ゆでブロッコリー	とうもろこしのミートボール	しいたけのバター焼き
焼きパプリカ	さやいんげんのごまあえ	粉ふきいも	ひじきの煮物
にんじんサラダ	青菜のおひたし	かぼちゃの煮物	煮豆

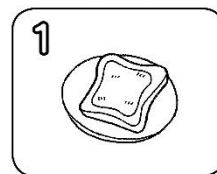
令和7年度 児童生徒の食に関する実態調査の結果より
長野市の生徒の結果について前回調査(令和4年度)と比較しました
【小学5年生(現小学6年生)】



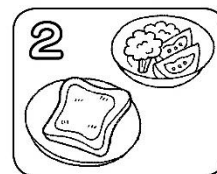
「バランスがよい」朝食をとれている生徒は長野全体で 50.6%と、半数程度にとどまっています。戸隠小学校のみなさんは、朝食を毎朝食べる人の割合が 100%でした。「副菜をプラス」することで「バランスのよい」朝食にステップアップできる人が多いと考えます。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

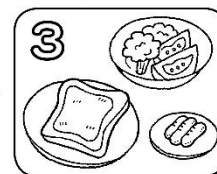
主食



主食 + 1品

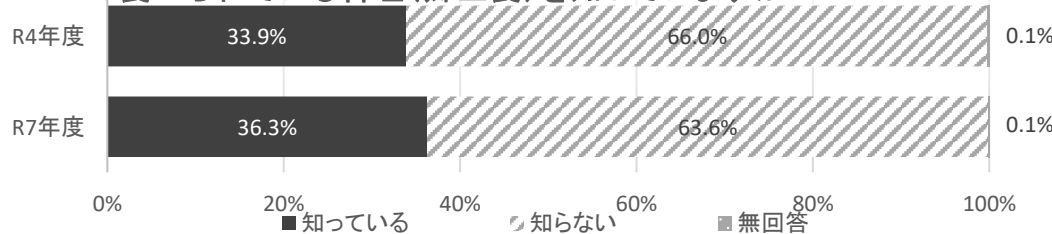


主食 + 2品



酢の物、炒め物や煮物など、朝の調理が要らないおかずの常備もおすすめです。

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。みなさんが好きな郷土料理はなんですか？

全国の郷土料理が掲載されている厚生労働省のサイトです。→ レシピもっているので夏休みにぜひ作ってみてください。





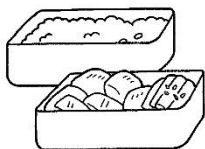
食育だより8月 がっ 中学版

長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

食生活を見直そう

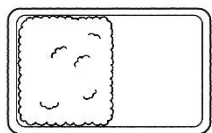
夏休みは、普段できないさまざまな体験ができる貴重な機会です。そこで、家族や自分のための弁当づくりに取り組んでみませんか？ 衛生面に気をつけて、彩りや栄養、味のバランスを考えてつくってみましょう。



夏休みに挑戦！ 基本の弁当の詰め方

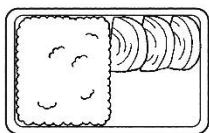
弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。料理が偏らないように隙間なく詰めましょう。また、夏場の弁当づくりは、特に衛生面に気をつけましょう。

1 ごはんを詰める



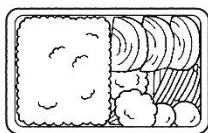
ごはんは、温かいうち詰めて冷めます。

2 主菜を詰める



冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。

3 副菜を詰める



形がととのいにくいものや味がうつりやすいものはアルミカップなどを利用しましょう。

見て美しい！ 食べておいしい！ 彩りおかず

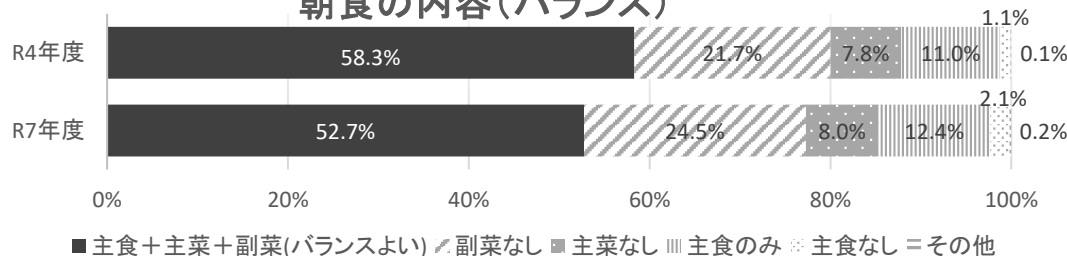
弁当は、彩りをおかずを決めると、おいしそうに見えるようになります。



赤	緑	黄・白	茶・黒
ミニトマト	ゆでブロッコリー	とうもろこしのミートボール	しいたけのバター焼き
焼きパプリカ	さやいんげんのごまあえ	粉ふきいも	ひじきの煮物
にんじんサラダ	青菜のおひたし	かぼちゃの煮物	煮豆

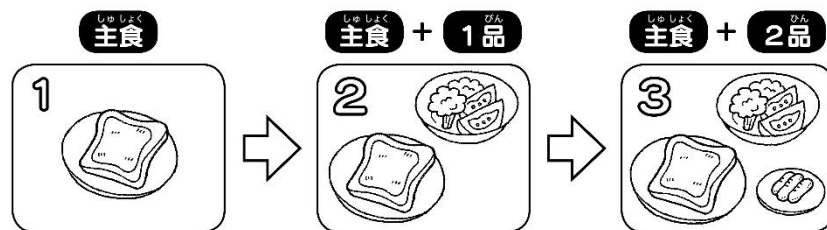
令和7年度 児童生徒の食に関する実態調査の結果より
長野市の生徒の結果について前回調査(令和4年度)と比較しました
【中学2年生(現中学3年生)】

朝食の内容(バランス)



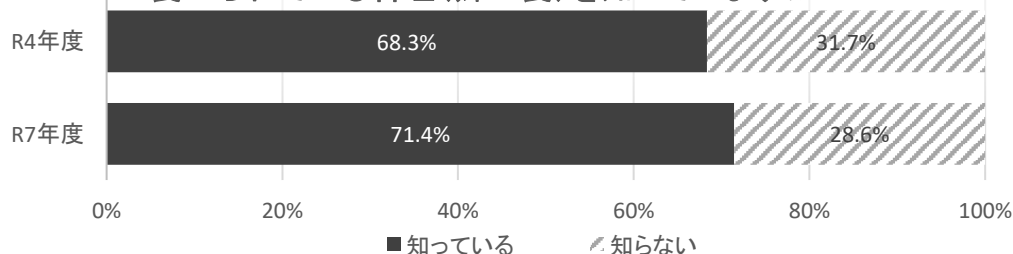
上のグラフから、長野市全体で「バランスがよい」朝食をとれている生徒は 52.7%で、半数程度です。戸隠中学校のみなさんはほとんどの人が毎日朝食を食べていますが、「副菜をプラス」することで「バランスのよい」朝食にステップアップできる人が多いと考えます。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



酢の物、炒め物や煮物など、朝の調理が要らないおかずの常備もおすすめです。

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



6月19日の食育集会では健康委員会のみなさんが主体となり、長野県の郷土料理をテーマにしたカードゲームを企画し、全校で楽しみました。

全国の郷土料理が掲載されている厚生労働省のサイトです。→ レシピもものっているので夏休みにぜひ作ってみてください。

