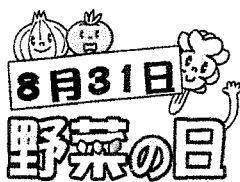


8月



調理場だより

令和7年度
白鷹町学校給食共同調理

「8・3・1= やさい」の語呂合わせから、消費者への野菜の栄養価と見直してもらい、消費促進を図ることと目的に1983年に定められました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物せんいに加え、ポリフェノールやカロチノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、「野菜だけを食えばいい」ということではなく、「さまざまな食品からまんべんなく栄養をとる」ことが大切です。その理由は、人間の体は、栄養の吸収、代謝という化学反応は、とても複雑で単純ではないからです。

なす

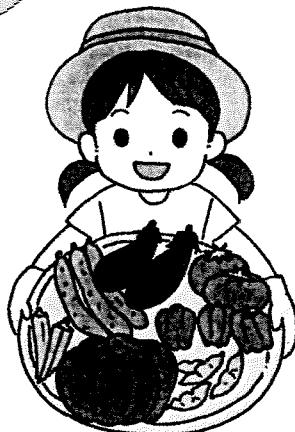
水分がほとんどですが、油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギー補給に役立つ野菜です。みそ汁にも一度ごま油などで炒めてから入れると、甘みや風味が増し、子どもも食べやすくなります。

トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分が多く、スープや煮込み料理にもよく合いますが、生のままでも十分おいしいので、忙しい朝食の一品に最適です。

きゅうり

ほとんどが水分で、のどや体の渇きをいやします。カリウムも多く、体内のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。酢のものにしてもおいしく食べられますよ。



ピーマン

苦手な子も多いピーマンですが、ビタミンCやカロテンを多く含みます。繊維にそって縦に細く切り、ツナやちくわなどと炒め、甘辛い味付けにすると、子どもも食べやすくなります。また完熟させた「赤ピーマン」はもとから甘いので、子どもにはとくにおすすめです。

オクラ

カロテンや成長に欠かせない葉酸が豊富です。粘り成分のムチンは胃腸を保護してくれるといわれます。熱を通しすぎると色が悪くなるので、さっとゆでて使うのがコツです。

かぼちゃ

「野菜の優等生」といわれるほど、栄養価の高い野菜。冬のイメージがありますが、収穫されるのは夏です。油を使うと、カロテンの吸収がさらによくなります。くし形に切った「かぼちゃの天ぷら」はいかがですか。

えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえた、夏の「スーパー夏野菜」です。炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB₁が多く、ジュースやアイスなど甘いもののとりすぎになりやすい夏にはとくに役立ちます。



7月の“おらほの食材” ありがとうございました

(さやえんどう) 井上芳子さん (スナップエンドウ) 高橋義視さん (玉ねぎ) 井上芳子さん
(キャベツ) 紺野農園さん (ズッキーニ) 吉田淳一さん (なす) 小関吉郎さん
(ピーマン) 平農園さん (きゅうり) 齋藤勝久さん (じゃが芋) 菅原義明さん
(大玉トマト) 舩山裕介さん (小松菜) ほっこり農園さん (ミニトマト) 紺野農園さん
(夕顔) 高橋昭吉さん (とうもろこし) 本木通さん (すいか) 木村てつ子さん
(中華麺) 菊地製麺さん (納豆) 白鷹納豆店さん (みそ) すずき味噌店さん

8月 給食こんだて(小学校)

令和7年度
白鷹町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
18 ごはん とりそぼろと ふんわりいりたまご いかとわかめの すのめ こうやじょうふと こまつばのみそしる プレペリセリー	19 ごはん あじまつばひらき フライ キャベツの そぼろいため こんさいの ごまじる	20 グッパパン フレッシュトマトの ナポリタン くきわかめと おまめのサラダ ウィナーチャウダー	21 ごはん ソースかきみしみ とんかつ だいこんサラダ じゃがいもと わかめのみそしる	22 ごはん さわらの さいきょうやき ひじきの いりに みそワンタンスープ チーズ
25 ごはん とりにくの レモン揚げ ちゅうりびょうの だし コーンいり たまごスープ	26 めんの日 つけめん にくシヨマイ カミカミサラダ ヨーグルト	27 しゃくパン チキンの ハニーマスタードやき チーズイン サラダ しらたかまん トマトの ミネストローネ ファクバー ジャム ストロベリー	28 ごはん なつやさいカレー オムレツ あおなと きりぼし だいこんのごまあえ ビーンズカレー	29 ごはん とりと こんさいの ひらつくね ほうれんそうの ミモザるうソテー なめこの みそしる しらたかさん だいずの なとっ

小学3、4年生		
今月の栄養価		基準値
エネルギー kcal	679	650
たんぱく質 %	15.5	13~20%
脂質 %	29	20~30%
カルシウム mg	407	350 (1日の 50%)
鉄 mg	4.3	3.0 (1日の 40%)

○おらほの食材

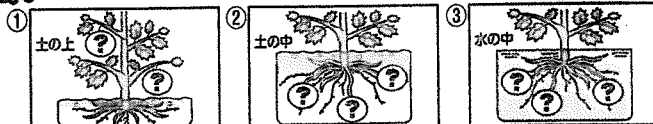
小松菜・きゅうり・ミニトマト・大玉トマト・ピーマン
 さやいんげん・さやえんどう・打ち豆・かぼちゃ
 にんにく・ズッキーニ・長なす・じゃがいも
 だいこん・みょうが・青豆・ごぼう



夏の食べもの3択クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



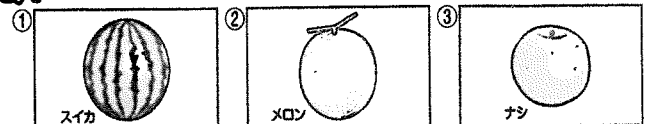
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



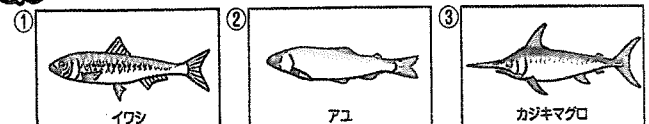
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①→なす
③→きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「リンゴと書く」] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

☆ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。