



日 曜	主 食	牛 乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	1材料 - (kcal) たんぱく(質)(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小	中
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実			
24 月	ごはん	○	ハヤシライス ポテトサラダ 手作りみかんゼリー 南宮中学校 給食委員会考案 「夏バテ予防献立」	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり みかん	にんにく しめじ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう 	ひまわりあぶら リイグ マネー	792 21.2 22.9 2.1	
25 火	コッパン	○	ヘルシーポトフ パンネのミートソース フルーツポンチ 南宮中学校 給食委員会考案 「夏バテ予防献立」	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ みかん	だいこん にんにく パイン	コッパン じゃがいも マカロニ ナタデココ ゼリー 	ひまわりあぶら	709 26.6 18.0 3.3	824 30.4 20.0 3.8
26 水	★食育の日献立 ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 手作りソースチキンカツ やたら漬 南宮中学校 給食委員会考案 「夏バテ予防献立」	あぶらあげ こおり豆腐 みそ とり かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおじそ ぼたんこしょう	たまねぎ えのきたけ きゅうり みょうが だいこんのみそづけ	こめ おおむぎ こむぎ パン さとう	ひまわりあぶら	601 27.6 17.4 2.9	718 31.9 19.4 3.6	
27 木	ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 いかのねぎ塩焼き もやしのナムル 南宮中学校 給食委員会考案 「夏バテ予防献立」 	ぶたにく とうふ いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ なす だいこん もやし	にんにく ただけのこ ながねぎ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	581 30.5 16.6 2.9	681 33.6 18.3 3.3
28 金	ごはん	○	ひき肉と夏野菜のカレー ツナとマカロニのサラダ 中野市のブルー 南宮中学校 給食委員会考案 「夏バテ予防献立」	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく なす りんご きゅうり ブルー 	たまねぎ ズッキーニ キャベツ レモン	こめ おおむぎ じゃがいも マカロニ さとう	ひまわりあぶら	585 19.1 16.7 1.5	702 22.1 18.7 1.9
31 月	冷やし中華 	○	わかめスープ 鶏肉のレモン揚げ 冷やし中華の具 冷やし中華スープ 南宮中学校給食委員会考案 「夏バテ予防献立」	とり かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ もやし きゅうり	はくさい レモン レタス コーン	ひやしちゅうかめん でんぶん さとう	ひまわりあぶら	618 26.9 21.5 3.4	733 31.4 24.3 3.9

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

休みの日も 牛乳を 飲もう！



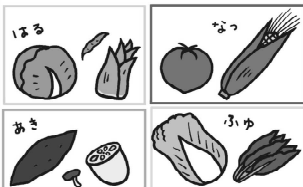
牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期には骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



野菜のとても いいところ！



季節感が味わえる



ビタミン、無機質（ミネラル） 食物せんいがいっぱい！



色や香り、成分も 健康づくりに 役立つ！ （ファイトケミカル）



ふるさとが感じられる



7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食

1人で食べる



小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



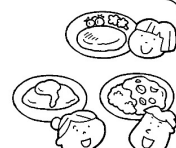
固食

同じもののばかり食べる



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べる



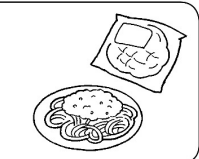
子食

子どもだけで食べる



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる



みんなて食べると
おいしいね

家族や友だちと一緒に食べることは、
子どもの健やかな成長に大切です。

食育だより



令和8年度
8月号

(毎月19日は食育の日)

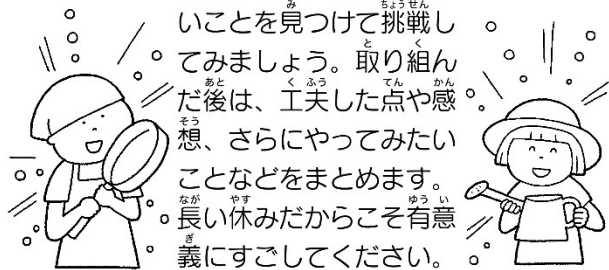
中野市南部学校給食センター

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



環境にやさしいクッキング

調理をする時に、環境のことを考えて、工夫をしましょう。

 水を出しっぱなしにしない	 火加減を調節する
 食べられる量をつくる	 油をふいてから洗う
 生ごみは水をよく切る	 冷蔵庫の開閉は少なくする

給食の献立を紹介します



鶏肉のレモン揚げ(4人分)

鶏むね肉(皮なし) 50gを4切 A(酒 小さじ1 塩 0.7g)

片栗粉 40g 揚げ油

B(砂糖 15g しょうゆ 15g) レモン果汁(100%) 大さじ1/2

① 鶏肉はAで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。

② Bを鍋に入れ火にかけ、砂糖が溶けたらレモン果汁を入れる。

③ ①に②を絡めて仕上げる。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	 水 麦茶 塩分	みず びざや すこ の水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分と一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動しよう	 ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。	たいそう すいえい ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう	 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	よ ふかし せずに はやね はやお こころ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)旬の食べ物を取り入れよう	 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。	しゅん た もの 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。	しよくじ ととき 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	 アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。	あま つめ もの アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。	あさ ひる ゆう しょくじ いがい なに た 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう	 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。	しよくじ しゅんぴ かたづ かんたん ちょうり 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。	かぞく なかま いっしょ かいわ たの 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。	きゅうしょく なつやす 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！