

8月給食だより (中学校)



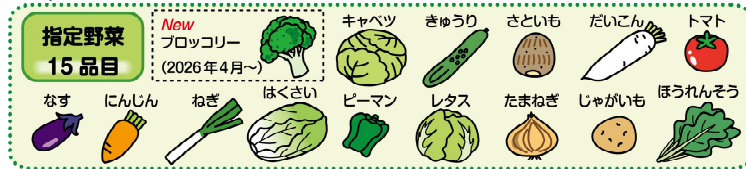
夏休みがもうすぐ終わり、学校が始まります。夏休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。生活リズムを整えるには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事が大切です。

野菜のおはなし

8月31日は
「野菜の日」

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことです。2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！



ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- β- カロテン、ビタミン C、ビタミン K、葉酸など栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す

主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

栄養たっぷり！

特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど 34 品目が定められています。

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



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
----------------------	--------------------	---------------------	------------------

令和8年 8月号
東松島市学校給食センター
(愛称ハツビート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

給食休みの学校・学年

【変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください】

28日(金) 宮野森小2年生

夏バテ退治



食欲のない日でも
栄養バランスを大切に！

今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ばれるようになるほど、暑さが厳しくなっています。夏バテを予防して元気に過ごしましょう！

8月 献立表

今月の食育相談日
8月19日(水)

「食」に関する相談に栄養士が答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。
(TEL.24-9409)



日		献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						さいろのなかま 熱や力のもとになる		おまけのほたらき	
				あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える		さいろのなかま 熱や力のもとになる		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)			
				1群 魚 肉 卵 豆 製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)		
24月	牛乳 ごはん	とり肉ののり空上げ チョレギサラダ 肉だんご入り春雨スープ		鶏肉 豚肉	牛乳 焼きのり あおさ粉 わかめ	パプリカ にんじん スリムねぎ	しょうが にんにく キャバツ だいこん きゅうり もやし きくらげ 玉ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉 春雨	大豆油 ドレッシング ごま油	789	32.0		
25火	牛乳 ごはん	さばのみそ煮 ひじきと厚揚げの煮物 けんちん汁		さば みそ 鶏肉 厚揚げ かつお節 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう にんにく 枝豆 だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 さといも	サラダ油 ごま油	775	34.7		
26水	牛乳 ココア パン	キッシュ風オムレツ イタリアンサラダ コロコロ野菜スープ ★レモンヨーグルトアイス		鶏卵 ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ブロッコリー パプリカ こまつな	玉ねぎ コーン キャバツ きゅうり ごぼう だいこん レモン	ココアパン じゃがいも 上白糖	大豆油 ドレッシング オリーブ油	770	26.2		
27木	牛乳 ごはん	めだいの西京みそ焼き 黒こしょう香る肉じゃが かに玉風コンスーブ		めだい みそ 豚肉 鶏卵 かに風味 かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく コーン	ごはん じゃがいも 上白糖 三温糖 でん粉	サラダ油	783	35.4		
28金	牛乳 ごはん	キャベツメンチカツ 切干大根のバリハリサラダ きのこスープ ★冷凍パイン		鶏肉 豚肉 大豆 まぐろ油漬け シヨルダー ベーコン 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 枝豆 コーン キャバツ しょうが だいこん 切干大根 きゅうり えのきたけ たまごたけ 干し椎茸 もやし 長ねぎ パインアップル	ごはん パン粉 でん粉 きび砂糖	大豆油 ドレッシング サラダ油 ごま油	850	29.4		
31月	牛乳 麦 ごはん イト 給食の日	マーボー豆腐 コーンしゅうまい(3個) アーモンド入りサラダ		豚肉 鶏肉 鶏レバー 大豆 みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら こまつな パプリカ	にんにく しょうがが たけのこ 干し椎茸 きくらげ 長ねぎ コーン 玉ねぎ キャバツ もやし	ごはん 米粒麦 上白糖 でん粉 小麦粉 アーモンド	サラダ油 ごま油 アーモンド	854	33.2		

※都合により献立を変更する場合があります。
※太字の食品は、東松島市の地産品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」が付いている日は、塩分量が少ない献立の日です。健康のために薄味を心がけましょう。



戦後81年 戦時中の食事を知ろう

世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で81年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長くにつれて、その量もどんどん少なくなっていくようになりました。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。毎年8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしましょう。



戦時中に食べられていたもの

◆さつまいもごはん◆

お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。

◆ぞうすい◆

少ないお米でお腹を満たすために、野菜くずや野草なども加えて量を増やしていました。



しょう せん き ねん び
終戦記念日