

8月給食だより (小学校)



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



8がつ こんだてひょう

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。
(TEL24-9409)



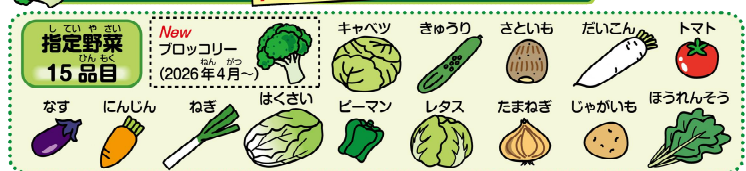
なつやす 夏休みがもうすぐ終わります。学校が始まります。夏休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。生活リズムを整えるには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事が大切です。

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、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！

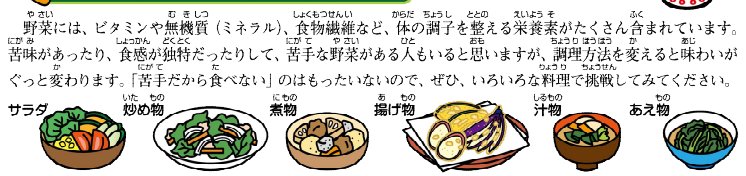
- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など
- 栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県など

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、指定野菜に準する野菜として、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！



野菜を食べると、いいことがいっぱい！



■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！

今年は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！

日				おもな食品名と体の中でのほたらき				さいのうのなま		たんぱく質(g)																					
こんだてめい				あかのなま 血や肉になる				みどりのなま 体の調子を整える				さいのうのなま 熱や力のもとになる		たんぱく質(g)																	
★は各校配送				1群 魚 卵 豆 豆腐製品				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				脂 質(g)		食 塩(g)	
24月	牛乳	ごはん	とりにくののりからあげ チョレギサラダ にくだんごいりはるさめスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 焼きたて あおさ粉 わかめ	パプリカ にんじん スリムねぎ	しょうが キャベツ きゅうり もやし きくらげ 玉ねぎ	にんにく だいこん もやし 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	611 26.2 19.5 2.0																				
25火	牛乳	ごはん	さばのみそに ひじきとあつあげのもの けんちんじる	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 こんにゃく 枝豆 だいこん ぶなめし 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 さといも	サラダ油 ごま油	617 30.4 19.0 2.1																					
26水	牛乳	ココアパン	キッシュふうオムレツ イタリアンサラダ コロコロやさいスープ ★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 キャベツ 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	630 22.5 27.1 3.0																					
27木	牛乳	ごはん	めだいのさいきょうみそやき くろしょうかおるにくじゃが かにたまふうコーンスープ	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 こんにゃく コーン	ごはん じゃがいも 上白糖 三温糖 でん粉	サラダ油	605 28.9 17.7 2.2																					
28金	牛乳	ごはん	キャベツメンチカツ きりぼしだいこんの ハリハリサラダ きのこスープ ★れいとうパイン	鶏肉 豚肉 大豆 まぐろ油揚げ ショールダー 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 キャベツ 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	640 23.1 19.3 2.1																					
31月	牛乳	むぎごはん イト きゅうしよくのひ	マーボーどうふ コーンしゅうまい(2こ) アーモンドいりサラダ	豚肉 鶏肉 鶏レバー 大豆 みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん パプリカ	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 コーン 玉ねぎ キャベツ 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 ごま油 アーモンド	654 26.9 18.2 2.9																					

※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、東松島市の地場産品です。
※献立表にはおま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。



★なぞ解きチャレンジ★

下の8つの花は、夏に咲く野菜の花です。それぞれ何の野菜の花でしょうか？



こたえ

- ① トマト
- ② きゅうり
- ③ かぼちゃ
- ④ オクラ
- ⑤ ピーマン
- ⑥ ごぼう
- ⑦ とうもろこし
- ⑧ なす