

<8月：給食指導の目標>：小中学校共通目標

残さず時間内に食べよう

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



今年の夏は例年に比べて厳しい暑さのようです。暑いからといって、クーラーのきいた部屋で1日中過ごしたり、冷たいものばかり飲んだり、食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みも学校があるときと同じように早寝、早起きを心がけ、3度の食事をしっかり食べて、1学期後半をスムーズにスタートさせるためにも生活リズムを崩さないようにしましょう。

こ ん だ て	夏休み明け、生活リズムを取り戻そう! ☁️☀️ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1学期後半、元気に登校しましょう。			19(水) 中学校開始	20(木) 中学校	21(金) 中学校
あか	朝起きたら、日光を浴びよう。			牛乳、とり肉、無添加ベーコン	牛乳、豚肉、かまぼこ、花かつお、豆腐、もずく、ちくわ、卵	牛乳、ツナフレーク、チーズ、とり肉、無添加ベーコン、大豆
き	朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。			スパゲティ、オリーブ油、砂糖、アーモンド、マヨネーズ、コロッケ、大豆油、シークワサーシャーベット	精白米、油、小麦粉、大豆油	食パン、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、アーモンド
みどり				たまねぎ、グリーンアスパラ、黄ピーマン、にんじん、トマト、なす、エリンギ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン、シークワサー	こんにゃく、だいこん、しいたけ、しょうが、からしな、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、パイン	たまねぎ、ホールコーン、にんじん、セロリー、パセリ、トマト、にんにく、かぼちゃ、きゅうり、すいか
こ ん だ て	24(月) 小学校開始	25(火) 農学部学生献立	26(水) 農学部学生献立	<旧盆>		
あか	牛乳 麦ごはん ハヤシライス コールスローサラダ シークワサーシャーベット(小) フルーツ杏仁プリン(中)	牛乳 彩りピラフ 魚の香草パン粉焼き ハニーマスタードサラダ オレンジ	牛乳 五穀ごはん 冬瓜チムシンジ パパイアイリチー グルクンのシークワサーソース			
き	牛乳、牛肉、レバー、無添加ハム	牛乳、とり肉、ウインナー、ハム、ホキ	牛乳、豚肉、豚レバー、豆腐、米みそ、花かつお、厚揚げ、チキアギ			
みどり	精白米、麦、油、小麦粉、マーガリン、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、シャーベット、フルーツ杏仁プリン	精白米、油、マーガリン、はちみつ、オリーブ油、パン粉	精白米、五穀米、油、小麦粉、でん粉、大豆油、砂糖			
あか	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト、マッシュルーム、リンゴピューレー、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、シークワサー	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン、グリーンピース、にんにく、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、オレンジ	にんじん、とうがん、こまつな、にんにく、パパイア、たまねぎ、にら、シークワサー	食欲がないときの食事の工夫 少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。 冷たい麺は具たくさんにする 酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる		
き	にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、コーン、クリームコーン、長ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり、なし	にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、コーン、クリームコーン、長ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり、なし	にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、コーン、クリームコーン、長ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり、なし			
みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、コーン、クリームコーン、長ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり、なし	にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、コーン、クリームコーン、長ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり、なし	にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、コーン、クリームコーン、長ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり、なし			



厳しい暑さを乗り越える!

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用が推奨されていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

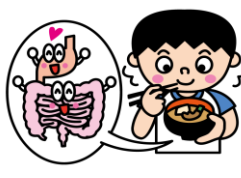
冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



8月31日は「野菜の日」



野菜のおはなし

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



指定野菜 15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月~)



なす

にんじん

ねぎ

はくさい

ピーマン

レタス

たまねぎ

じゃがいも

ほうれんそう



野菜を食べると、



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ると思いますが、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。