

8月9月 給食だより

2026年8. 9月
富士吉田市学校給食センター

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すすめられていますが、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。

厳しい暑さを乗り越える！ 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 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 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 温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
--	---------------------------------------	---	---

おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる「楽しみ」であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつのとり方3か条

① 時間を決める ダラダラ食べるのはやめましょう	② 内容・量を決める 1日 200kcal が目安	③ 食べたら歯みがきをする 虫歯を防ぎましょう
------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。 バナナ、ドライフルーツ、ヨーグルト、焼きいも、きな粉、ごま、せんべい	エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。 おにぎり、サンドイッチ、肉まん など + みそ汁やスープを合わせると OK
--	--

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！

指定野菜 15品目 New ブロッコリー (2026年4月～)	キャベツ	きゅうり	さといも	だいこん	トマト
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			

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莖
- 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

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。

サラダ	炒め物	煮物	揚げ物	汁物	あえ物
-----	-----	----	-----	----	-----

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

せん 線でつなごう! 夏に^{なつ}おいしい魚^{さかな} & 漢字クイズ^{かんじ}

なつ 夏に^{さかな}おいしい魚^{およ}が泳いでいます。
よ かた かんじ 読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

イワシ・ 鰯・
スズキ・ 鰯・
ハモ・ 鱧・
キス・ 飛魚・
アナゴ・ 鱸・
トビウオ・ 穴子・

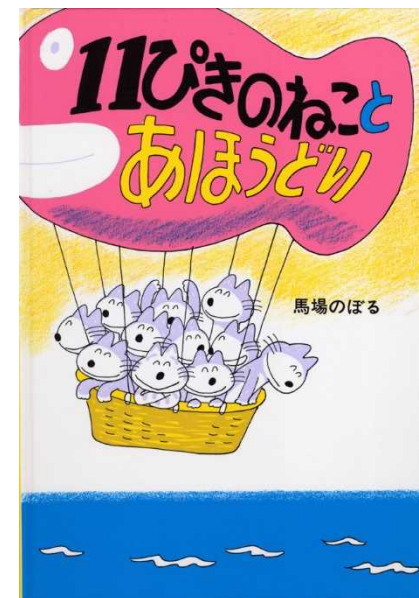
こたえ
イワシ—鰯—④ スズキ—鱸—⑤ ハモ—鰯—③
キス—鱧—① アナゴ—穴子—⑥ トビウオ—飛魚—②

Book Lunch ブックランチ

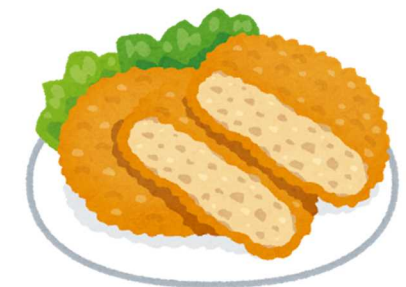
令和8年度は、本の中に登場する食べ物や料理を給食で紹介する「ブックランチ」を計画しています。5月から 2月まで毎月1冊の本を紹介し、お話を^{はなし}に^{きゅうしょく}ま^{じっしよてい}つ^いわ^るる給食を実施予定です。

給食を通して、本に^{きゅうしょく}親^{とお}しみ^{ほん}読^{した}書の^{どくしょ}楽^{たの}しさを^{ひと}た^{あじ}く^わる^ては^しい^です。

9月17日(木)の献立...コロッケ



「11匹のねことあほうどり」
著者: 馬場のぼる
こぐま社



9月に紹介する本は、「コロッケ」が登場する「11匹のねことあほうどり」です。11匹のねこがコロッケの店をはじめました。ところが、毎晩食べる^た売^うれ^{のこ}残りのコロッケに、ねこたちはうんざり。「鳥の丸焼きが食べたいねえ」と夢見ていると、そこへ一羽のあほうどり^{とり}が現れて...