

給食だより 8月号

令和7年8月1日
株式会社食養の杜とやま

夏のイベント満載の8月です！子どもたちには夏を楽しんでもらいたいです。戸外で大勢集まるような行事も多い時期ですが、毎日のように熱中症のニュースが流れています。今年も35℃を超える猛暑日も多いようです。子どもは大人よりも直射日光で熱せられた地面に近く、基礎代謝が高く熱を生みやすく、熱中症になりやすいと言われています。どうぞこまめな水分補給を意識して、十分な休息をとって、楽しく安全に夏をお過ごしください。



今月の目標は「夏バテを防止しましょう！」です。

夏を元気に乗り越えるために、規則正しい食事や水分補給を心がけましょう。

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB1。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB1がたっぷりです。もちろんビタミンB1といえば豚肉。他にはしじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。野菜では、枝豆やそら豆、ブロッコリーや豆苗などに多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

三重県の郷土料理「盆汁」

夏野菜中心の7種類の具が入った具沢山の味噌汁。別名「七色汁」とも呼ばれています。お盆の時期に家庭によっては盆の「朝の3日間」「14日か15日の昼」など家庭によってまちまちですが、精霊さんに盆汁を供えて家族みんなでいただくのが習わしです。

材料(4人分)
かぼちゃ...1/2
なす...2個
盆ささげ...1束
煮大豆...1袋
ごぼう...1本
人参...1本
油揚げ...2枚
水...4カップ
だし...適量
味噌...適量
ずいき...2本

作り方

①野菜と油揚げを食べやすい大きさに切って、具が柔らかくなったら味噌を入れる。

以上！

給食だより史上初の1文だけのレシピでした。旬の野菜をたくさんいただくことで、暑い夏も夏バテせず元気に乗り切りましょう。

出典:JAグループwebサイト

[三重県「盆汁」JA-志東部女性部 | 旬を味わう\(お手軽レシピ\) | JAグループ](#)



出典:農林水産省webサイト

[盆汁 三重県 | うちの郷土料理:農林](#)

今月の目標

夏バテを防止しましょう！



の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は22日に三重県名物の「盆汁」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	金	ポーロ/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの唐揚げ・キャベツのコーン和え・冬瓜の味噌汁・果物	マリービスケット/牛乳
2	土	ビスコ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	星食べよ/ジュース
4	月	ハーベストセサミ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・切干大根煮・インゲンのごま和え	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
5	火	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・タラの海苔焼き・大学芋・もやしの酢の物	ソフトサラダ/お茶
6	水	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 五分つきごはん・春雨煮・煮豆・きゅうりの梅肉和え	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
7	木	ハッピーターン/牛乳	★ わかめご飯・ブリの照り焼き・フライドポテト・三色和え	きなこ餅せんべい/牛乳
8	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 夏野菜カレー・福神漬・菜果サラダ・一口ゼリー	白い風船/牛乳
9	土	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ	サッポロポテトベジタブル/ジュース
12	火	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・コロケ・高野豆腐含め煮・キャベツのお浸し	ハッピーターン/お茶
13	水	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・焼きそば・ゆでブロッコリー・果物	ぼたぼた焼き/牛乳
14	木	白い風船/牛乳	★ 簡易給食(食パン・マーマレードジャム・チーズかまぼこ・牛乳)	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
15	金	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 簡易給食(かにパン・いちごジャム・おさかなソーセージ・牛乳)	ソフトサラダ/牛乳
16	土	おこさませんべい/牛乳	★ かにパン・ブルーベリージャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハーベストセサミ/ジュース
18	月	カルシウム塩せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・サワラの味噌焼き・かぼちゃ煮・キャベツのおかか和え	ムーンライト/牛乳
19	火	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・大根の旨煮・カリフラワーの甘酢和え	ハッピーターン/お茶
20	水	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキの海苔焼き・五目大豆・ピーマンのお浸し	ぼたぼた焼き/牛乳
21	木	星食べよ/牛乳	★ コーンご飯・鶏のマーマレード焼き・さつま芋の甘露煮・ツナサラダ	ベジたべる/豆乳
22	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩こうじ焼き・なすの中華和え・盆汁・果物	ビスコ/牛乳
23	土	きなこ餅せんべい/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ	白い風船/ジュース
25	月	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照り焼き・里芋のごま和え・キャベツの塩昆布和え	サッポロポテトベジタブル/牛乳
26	火	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・サケの塩焼き・白和え・ゆでブロッコリー	ハッピーターン/お茶
27	水	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・蒸しかまぼこ・オクラの海藻和え	ソフトサラダ/牛乳
28	木	雪の宿黒糖ミルク/牛乳	★ ゆかりご飯・オムレツ・菜果和え・ステーキきゅうり	ぱりんこ/野菜ジュース
29	金	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・タラのカレー焼き・小松菜のお浸し・なすの味噌汁・果物	きなこ餅せんべい/牛乳
30	土	ソフトサラダ/牛乳	★ 食パン・マーマレードジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース

★が主食です。