令和7年度

8月こんだてひょう

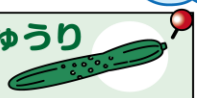
網走市立呼人小中学校

月	火	水	木	金
『網走ふるさと給食』第2弾 8/28(木) 網走産しじみ登場 網走湖の自然の 恵みをいただきます 地元でとれたしじみで 和風スパゲティを つくります		20 鶏の照り焼き丼 キャベツの味噌汁	21 ミニコッペパン 冷やしうどん とり天 マヨおかかサラダ	22 ご飯 いわしの梅煮 切り干し大根のうまみ和え 塩豚汁
25 チキンライス プレーンオムレツ ベーコンと野菜のスープ	26 ☆黒ごまきなこ揚げパン ウインナー メロン ABCスープ ☆は新メニューです	27 野菜の日給食 麦入りごはん 夏野菜カレー 手作りトマトゼリー	28 網走ふるさと給食 お米パン ☆網走産しじみ入り 和風スパゲティ ツナサラダ チーズ ☆は新メニューです	29 ご飯 きんぴら包み焼き ゆでとうきび 呉汁

野菜を食べていますか？

夏野菜の特徴を見てみよう！

きゅうり



約 95% が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

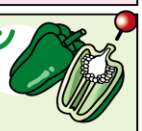
なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β- カロテン」は体内でビタミン A に変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミン C や「β- カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミン C が豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

夏を元気にすごすために

生活リズム乱れていませんか？

夜ふかししている人、食事抜きの人はいませんか？
睡眠や栄養の不足は、体の成長を妨げます。
規則正しい生活リズムを身につけましょう。

生活リズムが整う朝の習慣

はやおきして
あさのひかりを
あびよう

きまったじかんに
あさごはんを
たべよう

※献立は都合により変更する場合があります　※牛乳は毎日つきます

給食だより

令和７年度８月号
網走市潮見地区共同調理場
文責　栄養教諭　加納招子

夏バテしない食生活を！

暑い日が続き、「体がだるい、何も食べたくない…」という人はいませんか？　夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいると思います。今回は夏バテを防ぐポイント、食欲を増す・疲れを回復する食事の工夫についてお伝えします。

朝・昼・夕の３食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

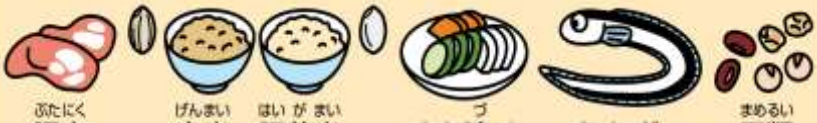
薬味たっぷりがおすすめ！

そうめん、そば、冷ややっこなど

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



豚肉　玄米・胚芽米　ぬか漬け　うなぎ　豆類

クエン酸や酢酸を含む食品

お酢　梅干し　レモン

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。