

2024年度8月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

さあ、2学期が始まりました。夏休みモードから抜け出すために、生活リズムを整えることから始めてみましょう。毎日同じ時刻に起き、朝食を食べて家を出ていますか？食事は健康な体づくりの基本です。給食を食べて、さらにパワーアップしましょう！

★年間もくひょう★ なかよく楽しく食事をしよう ☆8、9月のもくひょう☆ 残さず食べよう			火	水	木	金
			27 ●ぎゅうにゅう げんまいごはん ■こめ はつがげんまい	28 ●ぎゅうにゅう ■こくどうパン ホキのバジルふうみやき ●ホキ ▲たまねぎ ▲バジル コンソメスープ ●とりこ ▲にんじん ▲たまねぎ ■じゃがいも ▲キャベツ ▲パセリ	29 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン ジャーマンポテト ●ベーコン ▲たまねぎ ▲にんじん ■じゃがいも ▲パセリ ミネストローネ ●ぎゅうにゅう ▲にんじん ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲トマト(みず)に ■こめマカロニ(ほし)	30 ●ぎゅうにゅう ごぼん ■こめ ●のりのつくだに すいとん ▲にんじん ▲たまねぎ ■さといも ●あぶらあげ ■すいとん ツナとやさいのいためもの ●まぐろあぶらづけ ▲キャベツ ▲ホールコーン ■サラダあぶら
エネルギー (キロカロリー)	岸和田市 実施基準 625	8.9月の平均 562	チキンカレーライスのご ●とりこ ▲つちしょうが ▲にんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ■じゃがいも ■サラダあぶら ■にゅう・こむぎなしカレー	ホキのバジルふうみやき ●ホキ ▲たまねぎ ▲バジル コンソメスープ ●とりこ ▲にんじん ▲たまねぎ ■じゃがいも ▲キャベツ ▲パセリ	ジャーマンポテト ●ベーコン ▲たまねぎ ▲にんじん ■じゃがいも ▲パセリ ミネストローネ ●ぎゅうにゅう ▲にんじん ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲トマト(みず)に ■こめマカロニ(ほし)	ごぼん ■こめ ●のりのつくだに すいとん ▲にんじん ▲たまねぎ ■さといも ●あぶらあげ ■すいとん ツナとやさいのいためもの ●まぐろあぶらづけ ▲キャベツ ▲ホールコーン ■サラダあぶら
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15	フルーツミックス ▲みかん(かんづめ) ▲ダイスゼリー(ぶどう)	とりこ セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう	とりこ セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう	あおねぎ ●あかみそ ●しろみそ けずりぶし しお こしょう しょうゆ
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	28				

■…き(ちからやねつになる) ●…あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲…みどり(からだのちようしをととのえる)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら [岸和田市 小学校 給食献立 検索](#)

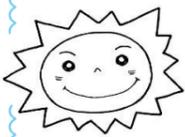
食育だより



8月31日は、8・3・1にちなんで「野菜の日」です。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜は、みずみずしく、色鮮やかなものが多いです。食欲がない時でも、さっぱりと食べやすいです。また、汗と一緒に体から出てしまうミネラルやビタミンも豊富で、夏の体にぴったりの食べものです。給食でも、夏野菜がたくさん登場します。しっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

夏野菜パワー①

強い夏の日差しから肌を守る！



夏野菜は、太陽の光を栄養に変えて大きくなります。私たちの肌を、日焼けから守る栄養が詰まっています。

夏野菜パワー②

水分補給に最適！

夏はたくさん汗をかくので、体は水分が不足です。夏野菜は水分を多く含むので、食べることで水分補給ができます。



夏野菜パワー③

夏バテ防止！

暑さが原因で、夏は胃腸の疲れや食欲不振、だるさなど、いわゆる夏バテが起こりやすいです。ビタミンやミネラルを多く含む夏野菜は、夏バテを防いでくれます。



○トマト

トマトの赤色は、リコピンという成分です。日焼けによって傷ついた肌を治すはたらきがあります。トマトの酸味はクエン酸で、体の疲れをとってくれます。食欲が落ちる時でもさっぱりとして食べやすい野菜です。



○なす

なすの紫色の皮には、ナスニンという成分があり、肌を強くしてくれます。なすは水分が多く、体を冷やす効果もあります。岸和田では、水なすが特産です。みずみずしくて皮までやわらかく、そのままでもおいしく食べられます。



夏野菜に含まれる水分

きゅうり 1本 みず コップ 1/2杯	トマト 1個 みず コップ 1杯	なす 1本 みず コップ 3/4杯
------------------------	---------------------	----------------------

※コップ1杯は、180ミリリットルです。

クイズ

見た目はぜんぜん違うトマトとなす。実は、同じナス科の仲間なのです！

★夏が旬のとうがんですが、漢字で「冬の瓜」と書くのはどうしてでしょう？

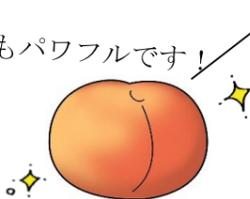
- ① もともとは、冬が旬だったから
- ② 冬まで保存できたから
- ③ 「冬さん」という人が初めて作ったから



○もも

ももは果物の中でも、食物繊維がとくに豊富です。おいしいうえにおなかの調子を整えてくれる、優秀な食べものです。

岸和田では、包近地区で、たくさん栽培されています。包近のももは、木に実らせたままするため、甘くておいしいと評判です。



○えだまめ

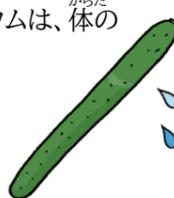


えだまめは、大豆の若い状態の豆です。たんぱく質やビタミンB1が豊富で、体の中のエネルギー作りを助けます。

えだまめは、枝から離すと一気に味が落ちます。買うときは枝付きのものがおすすめです！

○きゅうり

水分たっぷりのきゅうりには、カリウムが多く含まれます。カリウムは、体の余分な水分を外に出し、むくみをとってくれます。ビタミンCも多く、日焼けやシミを予防します。



○ピーマン

カロテンやビタミンC、カリウムを多く含むピーマンは、体の免疫力を上げてくれます。緑のピーマンが熟すと、赤ピーマンになります。リコピンという成分が増え、さらに栄養満点になります。



○オクラ

オクラは、切ると星形をしていて、ネバネバと糸をひきます。この粘り成分は、胃腸の粘膜を守って、消化を助けてくれます。



☆クイズのこたえ…② 冬まで保存できたからとうがんで、丸ごとのままなら冷暗所で冬まで保存できます。そのことから、「冬瓜」という名前になったといわれています。