

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年
7・8月号

青森県立弘前第一養護学校

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考え、食事の時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

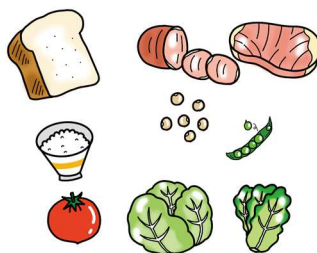
寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃだめなの？

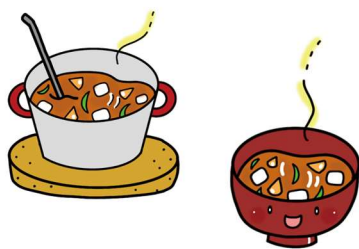
脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物

（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリンピースなどに多く含まれています。さらに1日に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間に手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート
(おもに体をつくる)

ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ
しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト

緑の食品を使ったおかず・デザート
(おもに体の調子をととのえる)

プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆
ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活にも気を付けることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏の旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



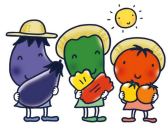
のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気を付けましょう。

暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物（糖質）の摂取が多くなりますので、炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためのビタミンB₁は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立ってほしいですね。



参考：(一社)Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！」

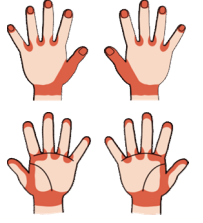


学校給食献立予定表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日曜	主食	こんだてめい	おもなざいりょう						栄養価(1杯分 - kcal)				ひとくちメモ				
			血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小低	小中	小高	中学部					
1	火	 ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 肉団子と春雨のスープ ツナオムレツ 野菜の付け合わせ 切干大根炒め	牛乳 ミートボール ぶた肉 ツナオムレツ	人参 白菜 ねぎ 切干大根 いんげん ブロッコリー カリフラワー もやし	ごはん はるさめ ごま油 マヨネーズ さとう ミルメーク	454	555	677	731	15.3	20.6	22.8	25.1	 ねっちゅうしょう 熱中症に ならないために…… こまめに すいぶんほきゅう 水分補給を しましょう 			
2	水	 麦ごはん ハッシュドポーク コールスローサラダ パナナ ジョア(ストロベリー)	ぶた肉 ジョア	にんにく 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン パナナ	ごはん 押し麦 バター ドレッシング	468	572	698	754	15.4	20.7	23.0	25.3				
3	木	 米粉パン 牛乳 いちごジャム キャベツと青しそのスープ 牛肉コロッケ 野菜の付け合わせ かぼちゃサラダ	牛乳 牛肉コロッケ ハム ぶた肉	キャベツ もやし しそ レタス ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 ブロッコリー	米粉パン いちごジャム サラダ油 ドレッシング マヨネーズ	462	565	689	744	15.9	21.5	23.8	26.2				
4	金	 ごはん 牛乳 きのこハムのスープ 春巻き もやしときゅうりのナムル チンジャオロースー	牛乳 ハム 春巻き ぶた肉	ぶなしめじ しいたけ 人参 もやし きゅうり にんにく しょうが ピーマン たけのこ	ごはん サラダ油 ごま油	470	575	701	757	15.5	20.9	23.2	25.5				
7	月	 ごはん 牛乳 星型ハンバーグ ミニウインナーと野菜のスープ 野菜の付け合わせ セタデザート	牛乳 ミニウインナー ハンバーグ	大根 人参 ミニトマト ブロッコリー カリフラワー	ごはん ドレッシング セタゼリー	446	545	665	718	17.7	23.8	26.4	29.0	 たなばた 七夕 なにか きゅうしよく 7日の給食は ほしがた 星形のハンバーグや たなばた 七夕ゼリーなど たなばた 七夕のメニューに なっています☆ 			
8	火	 焼きそば 牛乳 ワントンスープ マセドニアンサラダ	牛乳 ぶた肉 青のり ワントン 大豆	しょうが 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン ねぎ 白菜 しいたけ きゅうり コーン	焼きそば じゃがいも サラダ油 ごま油 マヨネーズ	465	569	694	750	15.0	20.2	22.4	24.6				
9	水	 ごはん 牛乳 豆腐とえのきの中華スープ ぶた肉のスタミナ炒め ハムと花野菜マリネサラダ	牛乳 豆腐 ぶた肉 ハム かまぼこ	えのき ねぎ 玉ねぎ ピーマン 人参 にら にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー カリフラワー	ごはん ごま ごま油 さとう ドレッシング	456	558	680	734	20.6	27.8	30.8	33.9				
10	木	 ごはん 牛乳 みそかき玉汁 チキン電田揚げ 野菜の付け合わせ 白菜と油揚げの和風煮	牛乳 たまご みそ とり肉 油揚げ しらす	玉ねぎ 人参 レタス ミニトマト 白菜 ぶなしめじ 小松菜 ブロッコリー	ごはん ドレッシング サラダ油	463	567	691	746	17.1	23.0	25.5	28.1				
11	金	 ごはん 牛乳 切干大根のみそ汁 あじのレモン煮 わかめのごま酢和え 肉野菜炒め	牛乳 みそ あじ わかめ ぶた肉	切干大根 人参 ねぎ きゅうり しょうが キャベツ ピーマン もやし	ごはん はるさめ ごま さとう ごま油	452	553	674	728	19.7	26.5	29.4	32.3	 きせつ しよくざい 季節の食材 あじ  あじの語源は「味 がよ いから」ともいわれてい ます。うまみ成分が豊富 です。			
14	月	 ごはん 牛乳 もずくのみそ汁 とり肉のくわ焼き ツナのサラダ 五目きんぴら	牛乳 もずく みそ とり肉 ツナ ぶた肉 さつま揚げ	ぶなしめじ 白菜 大根 きゅうり コーン ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ	ごはん ごま油 さとう ドレッシング	465	569	694	750	18.4	24.8	27.5	30.3				
15	火	 ごはん 牛乳 オクラのみそ汁 いわしのみぞれ煮 切干大根の酢の物 とり肉とたけのこの炒め物	牛乳 豆腐 みそ いわし わかめ とり肉 高野豆腐	オクラ ねぎ 切干大根 人参 たけのこ こんにゃく 玉ねぎ ピーマン	ごはん さとう ごま油 ごま サラダ油	449	549	670	724	21.0	28.3	31.4	34.5				
16	水	 麦ごはん 夏野菜カレー 福神漬 こんにゃくサラダ オレンジ ソファール元気ヨーグルト	ソフト元気ヨーグルト ぶた肉 とり肉	玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 ピーマン いんげん しょうが にんにく 福神漬 こんにゃく きゅうり もやし	ごはん 押し麦 サラダ油 ドレッシング オレンジ	460	563	686	741	15.1	20.4	22.6	24.9				
17	木	 食パン 牛乳 コーンシチュー ハムカツ いんげんとベーコンのソテー れんこんサラダ	牛乳 ハムカツ ベーコン ちくわ とり肉	コーン 玉ねぎ ミックスベジタブル いんげん ぶなしめじ れんこん キャベツ 人参	食パン バター サラダ油 ドレッシング	464	567	692	747	15.7	21.1	23.4	25.7	 せいかつ 生活リズムの みだちゅうい 乱れに注意!  朝 昼 夜 なつやす ちゅう にちしよく 夏休み中も1日3食のリズ ムを守りましょう。			
18	金	 ごはん 牛乳 なめこと豆腐のみそ汁 厚焼き玉子 ほうれん草のおひたし ぶた肉と大根の煮物	牛乳 豆腐 みそ たまご ぶた肉	なめこ ねぎ ほうれん草 キャベツ しいたけ 大根 人参 いんげん こんにゃく しょうが	ごはん さとう	452	553	674	728	17.1	23.0	25.5	28.1				
21	月	うみ海の日															
22	火	 スパゲッティートマトソース 牛乳 ミートボールと野菜スープ チキンと豆のサラダ ウエハース	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 ミックスビーンズ ミートボール	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく トマト 人参 キャベツ きゅうり セロリ ブロッコリー カリフラワー	スパゲッティー ドレッシング サラダ油 ウエハース カリフラワー	460	563	687	742	24.3	32.7	36.2	39.8				
23	水	 チャーハン 牛乳 豆腐とわかめのスープ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ 豆腐 ハム	ねぎ ぶなしめじ 人参 きゅうり もやし コーン オレンジ グリンピース	ごはん 押し麦 ごま油 はるさめ マヨネーズ さとう	456	558	680	734	15.8	21.3	23.6	26.0				

日曜	主食	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価(1杯分 - kcal)				たんぱく質(グラム g)				ひとくちメモ
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品		小低	小中	小高	中学部	小低	小中	小高	中学部	
25	月	 ごはん 牛乳 とり汁 ハンバーグ 野菜の付け合わせ すき昆布の炒め煮	牛乳 とり肉 みそ ハンバーグ こんぶ ちくわ	ごぼう ねぎ 大根 しいたけ こんにゃく 人参 ブロッコリー カリフラワー	ごはん さとう サラダ油 ドレッシング		460	563	687	742	19.4	26.1	28.9	31.8	 ポイントを知って しっかり手洗い てあら 手洗いをするとき、なん て であら となく手を洗っていませ んか？洗い残しがないよ うにポイントを意識しな がら手洗いをしましょ う。 あら のこ かしよ 洗い残しやすい箇所 ゆびさき おやゆび つめと指先、親指、 ゆび、ゆびあいだ てくび 指と指の間、手首 
26	火	 ごはん 牛乳 わかめとねぎの中華スープ マーボー豆腐 チキンサラダ ミルメークコーヒー	牛乳 わかめ 豆腐 ぶた肉 とり肉	白菜 ねぎ しいたけ 人参 にんにく しょうが 切干大根 きゅうり もやし 小松菜 ピーマン	ごはん ごま サラダ油 かたくり粉 さとう ごま油 ドレッシング ミルメーク		454	555	677	731	19.3	26.0	28.8	31.7	
27	水	 麦ごはん スタミナカレー 福神漬け チョップドサラダ バナナ ソフト元気ヨーグルト	ソフト元気ヨーグルト ぶた肉 とり肉	玉ねぎ なす 人参 ピーマン しょうが にんにく えだまめ 福神漬け コーン きゅうり セロリ レタス バナナ ブロッコリー	ごはん 押し麦 じゃがいも バター ドレッシング		476	582	710	767	15.3	20.6	22.8	25.1	
28	木	 雪にんじんパン 牛乳 根菜スープ チーズオムレツ 野菜の付け合わせ チリコンカン メープルジャム	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 チーズオムレツ ミックスビーンズ	大根 れんこん 人参 レタス ミニトマト 玉ねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー	雪にんじんパン メープルジャム ドレッシング マカロニ サラダ油 さとう かたくり粉 じゃがいも		457	559	682	737	20.7	27.9	30.9	34.0	
29	金	 ごはん 牛乳 せんぎり汁 にしんの照り煮 オクラおろし 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 みそ にしん ぶた肉 厚揚げ	キャベツ 人参 ねぎ 切干大根 大根 オクラ しょうが いんげん なす	ごはん サラダ油 さとう かたくり粉		466	571	696	752	19.8	26.7	29.6	32.6	

※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

7、8月の給食目標 【手をきれいに洗おう！】です。食事の前にはせっけんできれいに手を洗いましょう。