

# 給食だより 8月号

令和5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ものです。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もいます。

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「夏を元気に過ごしましょう！」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。

### 室内を適温にする

屋外との気温差が大きくなりすぎないようにクーラーを上手に利用しましょう。



### 十分な睡眠をとる

### 適度に水分補給をする

冷たい飲み物の取りすぎは暑さで弱った胃腸に負担をかけます。常温・温かい飲み物も意識的に取りましょう。

### 1日3食、栄養バランスのとれた食事をいつも以上に心がける

冷たい物(甘いジュースやアイスクリームなど)の取りすぎに注意しましょう。

きゅうりやトマトなどの夏野菜はほてった体を冷やす働きがあります。夏野菜をとりましょう。

今月の「日本の味めぐり」メニューは沖縄のゴーヤーチャンプルーです！



「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちやまぜ」という意味で、豆腐と色々な食材を炒めたお料理のことです。ゴーヤーは独特の苦みがあり、ビタミンCが豊富。富山県内でも多くのご家庭の家庭菜園で栽培されていますね。緑のカーテンとして人気の野菜でもあります。



### 旬の夏野菜を食べよう！

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に私たちの身体に必要な栄養素が揃っています。

暑い夏にたくさんとれる夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものも多く、ほてった体を冷やす働きがあります。

夏に旬を迎える主な野菜は、トマト・ピーマン・きゅうり・レタス・かぼちゃ・トウモロコシ・ズッキーニ・なす・ゴーヤーなど。年中お店に並ぶ野菜もたくさんありますが、夏が旬の野菜は多いのです。

家庭菜園でも人気の夏の三大野菜、「トマト」「きゅうり」「ナス」は毎日でも食べてください！

## ゴーヤーチャンプルー(卵なし)

材料(4人分)  
ゴーヤー 1本  
木綿豆腐 1丁  
豚肉 200g  
玉ねぎ 100g  
人参 100g  
かつお節 適量  
ごま油 小さじ2×2  
砂糖 小さじ2  
醤油 小さじ2  
塩 少々

- ①木綿豆腐は水切りし、3cm角程度に切っておく
- ②ゴーヤーは縦半分になり、種を除いて5mm程の幅に切る
- ③フライパンにごま油を入れ豚肉を炒め、火が通ったらいったんお皿に取り出す
- ④同じフライパンにごま油を入れ、ゴーヤー、玉ねぎ、人参を炒め、木綿豆腐を加えてさらに炒める。
- ⑤砂糖、しょうゆ、塩で味付けし、かつお節も加える。

今月の目標  
夏を元気に過ごしましょう！



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18日に沖縄名物の「ゴーヤーチャンプルー」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	火	おこさませんべい/牛乳	★ わかめごはん・タラの海苔焼き・ナムル・高野豆腐ごま和え	ぼたぼた焼き/お茶
2	水	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・焼きそば・ゆでブロッコリー・フライドポテト	ベジたべる/ジュース
3	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・アジの香味焼き・きゅうりの酢の物・厚揚げの煮物	ぱりんこ/牛乳
4	金	かぼちゃせんべい/牛乳	★ 夏野菜カレーライス・福神漬け・菜果サラダ・一口ゼリー	サッポロホップベジタブル /野菜ジュース
5	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	アンパンソフト せんべい/ジュース
7	月	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏南蛮・かぼちゃの煮物・コーン和え	星食べよ/豆乳
8	火	ポテトとほうれん草の おせんべい/牛乳	★ 青じそごはん・卵焼き・小松菜の浸し・なすピーマン味噌炒め	とんがりコーン/お茶
9	水	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・さつま芋の甘露スライス・オクラおかか和え	薄焼きビスケット /ジュース
10	木	のりわかめせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・たらのごま焼き・金時豆の煮豆・彩りなます	きなこ餅せんべい/牛乳
12	土	とんがりコーン/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
14	月	ソフトな塩せん/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ベジたべる/豆乳
15	火	ソフトサラダ/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	アンパンソフト せんべい/お茶
16	水	かぼちゃせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・ほうれん草のコーン和え	ハッピーターン/ジュース
17	木	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ハンバーグ・切干大根煮・インゲンごま和え	ぱりんこ/牛乳
18	金	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ゴーヤーチャンプルー・さつま芋レモン煮・ナスとおくらの味噌汁・果物	カルシウムせんべい /野菜ジュース
19	土	カルシウム 塩せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
21	月	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・ピーマン金平・キャベツのゆかり和え	きなこ餅せんべい/豆乳
22	火	ポテトとほうれん草の おせんべい/牛乳	★ ゆかりごはん・アジの塩焼き・高野豆腐含め煮・小松菜の中華和え	RITZ/お茶
23	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ゆでブロッコリー	星食べよ/ジュース
24	木	のりわかめせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼・大根うま煮・キャベツ甘酢和え	サラダうす焼き せんべい/牛乳
25	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・ほうれん草おかか和え・豆腐の味噌汁・果物	ルヴァンプライム /野菜ジュース
26	土	ぼたぼた焼き/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	薄焼きビスケット /ジュース
28	月	ソフトな塩せん/牛乳	★ 五分つきごはん・コロケ・ツナサラダ・なすの味噌あえ	カルシウム 塩せんべい/豆乳
29	火	かぼちゃせんべい/牛乳	★ コーンご飯・肉じゃが・スティックきゅうり・キャベツ海藻和え	ベジたべる/お茶
30	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・大根のマリネ	ぱりんこ/ジュース
31	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照焼き・ひじき煮・小松菜浸し	きなこ餅せんべい/牛乳

28日(月)お誕生会 元気わくわくミックスゼリー

★が主食です。