

令和6年度		8月予定献立表		石垣市立学校給食センター：TEL 82-4877	
				◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。 ※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。 ※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。 ※献立名の※印は、アレルギー詳細献立表をご確認ください。	
食品群	体内での働き	毎月19日は「食育の日」		栄養目標	小学校 中学校
赤	主に血や肉となり体をつくる			やさいをしっかりと食べよう	
黄	エネルギーとなり体を動かす				
緑	体の調子を整える				
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質				
	月	火	水	木	金
	2学期がはじまりました。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。長い休みで生活リズムが乱れがちですね。朝起きたら、朝の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。しっかり食べて、運動、睡眠を十分にとって、元気いっぱいに過ごしましょう。				
			生乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	生乳 南蛮鶏 鶏レバー 錦糸卵	生乳 豚肉 絹揚げ かまぼこ ゆし豆腐 ちずく 麦みそ
			スパゲッティー オリーブ油	※ 小麦粉 ポテト サラダ油 マカロニサラダ	米 サラダ油 ごま さとう でん粉 小麦胚芽
			玉ねぎ 人参 パプリカ	パパイア 玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり パイン	パパイア 人参 にら ねぎ ユーグレナ
			652 28.0 24.0	615 20.5 19.7	530 21.6 14.7
栄養価	小学	中学	880 37.1 35.9	735 24.1 22.6	639 25.7 16.4

8月31日は

野菜の日

やさい

野菜

を食べよう

8月31日は、8（や）3（さ）1（い）のごろ合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21（第2次）では、成人で1日350g以上の野菜を食べることがすすめられていますが、全年代で不足している現状があります。野菜には、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあります。さまざまな野菜を食事にとり入れ、積極的に野菜を食べることを意識しましょう。

なつ

が

旬

の

や

さい

野菜

トマト

なす

ピーマン

きゅうり

ゴーヤ

ズッキーニ

かぼちゃ

とうもろこし

オクラ

モロヘイヤ

えだまめ

さやいんげん

みょうが

あお青じそ

1日に、野菜どのくらい食べたらいいかな？

生野菜

両手に一杯

加熱野菜

片手に一杯

自分の手の平で 生野菜なら両手いっぱい
 加熱野菜なら片手いっぱいの野菜を食べましょう
 きのこや海藻類（もずく、わかめ、ひじき、こんぶなど）で食物せんいもしっかりとりましょう！

Q 野菜ジュースは、野菜のかわりになる？

A 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。

野菜を多く食べるコツ

ゆでる

蒸す

野菜をゆでたり、蒸したりすると、かさが減ってたくさん食べることができます。