

給食だより



令和7年度 8月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。8月は、食卓で野菜の話をしてみましょう。

お盆を過ぎると立秋を迎え、暦のうえではもう秋です。でもまだまだ暑い日が続きますね。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、食事のときなかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養が偏り、体調を崩してしまいます。『早寝・早起・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

食育ピクトグラム⑩ 食・農の体験をしよう



食材の生産から消費に至るまでの流れを知ること、食への興味・関心をもち、自分たちの食事が多くの人の支えによって成り立っていることに気付くことができます。

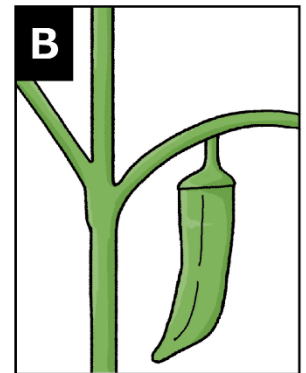
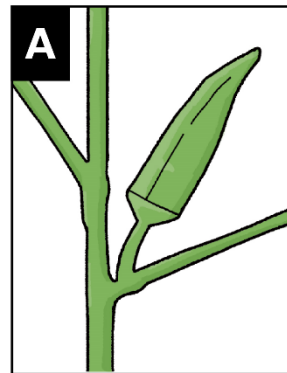
野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の特産物や行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。



～8月31日は「野菜の日」～

おもに体の調子を整える働きをする野菜は、大人で1日350g以上とることが望ましいとされていますが、日本人はどの年代においても不足している現状があります。7歳以上の子供でも、1回の食事で生なら両手で1杯（加熱後なら片手で山盛り1杯）が、適切な量とされます。野菜は炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。調理の仕方を工夫してみましょう。

クイズ なり方どっち？ オクラ



食べているのはどの部分？ それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん

オクラは、花が咲いた後、数日で上に向かって果実が大きくなります。

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。