



8月

給食だより



三川町立小・中学校
令和8年度 家庭用
★毎月19日は食育の日★

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

- ★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★ 旬の野菜や果物を食べる
- ★ 冷たいものをとりすぎない
- ★ おやつはだらだら食べない



- ★水分補給は、お茶や麦茶、牛乳がおすすめです。
- ★おやつに、カップヨーグルトを凍らせたフローズンヨーグルトがおすすめです。カルシウムやたんぱく質がとれます。



夏の疲れを回復するには？

★糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどにふくまれる香り成分「アリシン」といっしょにとることで体への吸収がよくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

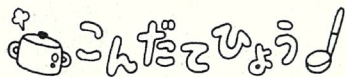


食欲がないときは？

★香辛料や香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



2026年 8月 三川町

こんだてめい ★牛乳は毎日1本(200cc)つきます。		炭水化物	脂 質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	ごはんは、三川町産の「はえぬき」です。	中学校
24 月	ごはん・にらたまスープ ポークチャップ・青のりポテト ※小学校は、給食ありません	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	ぶたにく たまご とうふ	牛乳 あおのり	にら トマト にんじん	もやし にんにく たまねぎ マッシュルーム	にらは、ユリ科でねぎの一種です。ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンEが豊富で、体を温めて風邪を予防します。	752
25 火	ごはん・小松菜のみそ汁 焼き肉丼の具・ピザ春巻き ※横山小・東郷小は、給食ありません	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ なまあげ だいず ゼラチン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん にら トマト	しいたけ にんにく しょうが ごぼう たまねぎ	小松菜は、カルシウムや鉄、ビタミンが豊富です。特にカルシウムは、野菜の中ではトップクラスです。	670 817
26 水	食パン・ABCスープ コールスローサラダ タンドリーチキン・いちごジャム	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	ハム とり たまご	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン・いちご にんにく	キャベツから発見されたビタミンを「ビタミンU」といい、別名「キャベジン」といわれています。胃の粘膜をまもってくれる働きがあります。	560 739
27 木	ごはん・じゃがいものみそ汁 鮭のキムチ風味揚げ ミモザサラダ・ぶどうゼリー	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	なまあげ たまご さけ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	キャベツ きゅうり ぶどう	じゃがいもは、とりすぎた塩分を排出してくれるカリウムや食物せんい・ビタミンC・B2が豊富です。	591 743
28 金	ごはん・夏野菜カレー 浅漬け・ハートのオムレツ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま カレールー	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	トマト・しそ にんじん ピーマン	にんにく・なす しょうが キャベツ きゅうり れんこん だいこん たまねぎ	なすの皮にふくまれる紫色の色素「ナスニン」には、ガンになりにくくする働きや高血圧・老化の予防に効果があります。	660 804
31 月	冷し中華(中華麺・たれ・具) 豆腐と野菜のナゲット(2個)	ちゅうかめん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ハム たまご とうふ さかなすりみ だいず	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ えだまめ とうもろこし りんご	きゅうりの95%が水分で、体を冷やす効果があります。また、きゅうりの香り成分「ピラジン」は、血液をサラサラにしてくれます。	698 852

地産 地消 情報	三川町産	庄内産	県内産
	米 (はえぬき) 中華麺 (丸喜製麺所)	牛乳・ぶたにく・じゃがいも・きゅうり・小松菜・なす ピーマン・とうふ・なまあげ・酒・しょうゆ・みそ	たまご・にら・マッシュルーム