

8月食育だより

令和8年

千曲市第1学校給食センター



千曲市キャラクター「あんね」

今月の目標

バランスの良い食事をしよう！

2学期がはじまります。夏休みが終わっても残暑が続きます。朝・昼・夕の三食をしっかり食べ、生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。



6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品



戦時中の食事を知らう



世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、80年以上がすぎました。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長くにつれて、その量もどんどん少なくなっていっていったそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないようなものを使い、工夫して食事を作っていました。

8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか。

戦時中に食べられていたもの

※さつまい※
お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。

※さつまいもごはん※
少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。

※すいとん※
小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりの「代用食」として食べられていました。



野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

8月31日は「野菜の日」



野菜料理を+1皿食べましょう。



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標※としていますが、どの世代においても不足している現状があります。※厚生労働省「健康日本21（第三次）」

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べることができます！



野菜を食べると、いいとがいっぱい！



肌を丈夫にする ビタミンAやCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは、緑黄色野菜に多く含まれています。	便秘を予防する 食物繊維が、腸の動きを活発にして、便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。	高血圧を予防する カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。	食べ過ぎを防ぐ 低脂肪、低エネルギーですが、「かさ」が多く、満腹感を得られます。食事は野菜から食べるのがおすすめです。
--	--	---	---

8月分の給食費の口座振替は8月31日(月)です。