

2026 年

8月

給食だより



暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。

疲労回復に効果のある豚肉料理や栄養たっぷりの夏野菜を料理にとり入れて、暑い夏を元気に乗りきりましょう。

野菜を食べましょう

8月31日は「野菜の日」。

1日の野菜摂取目標量は、大人で350g、子どもで1～2歳児180g、3～5歳児240gです。

野菜には体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

毎日の食事に野菜をとり入れて、栄養と彩り豊かな食生活を送りましょう。



緑黄色野菜

- 野菜を切った断面の色が濃い色をしているもの。
 - 可食部100グラム当たりβカロテン含量が600マイクログラム以上のもの。
- （上記の基準未満でも、日常的に食べられる野菜で、カロテンの補給源となるトマトやピーマンなど一部の野菜については、緑黄色野菜に含まれています。）

野菜の種類



淡色野菜

- 野菜を切った断面の色が白っぽいもの。
- 緑黄色野菜以外の野菜。



子どもに野菜を食べてもらう工夫

野菜が苦手なお子様に、「食べなさい」と無理強いするのは逆効果です。

大人が美味しそうに食べる姿を見せたり、一緒に楽しみながら食べることで進んで食べたいと思える環境作りをしましょう。

食べる経験を積んだり、成長するにつれて食べられるようになることがありますので焦らずに！



成功体験

一口でも食べてくれた時は、たくさん褒めてあげましょう。

クッキングや買い物

簡単な野菜料理（サラダなど）を手伝ってもらったり、買い物へ行き食材を選んでももらったりすると食への興味に繋がります。

調理や盛り付けに工夫

お子様が好きな味付けにしてみるのも効果的です。また、食感が苦手な野菜は煮たりすると食べてくれることもあります。型抜きでハート型や星型に見た目を楽しくしてみるのもおすすめです。

今月のおすすめ食材



国産の南瓜は夏から秋にかけて収穫のピークを迎えます。収穫後に一定期間保存すると、でんぷんが糖に変わり、甘みが増します。

三大抗酸化ビタミンとよばれるβカロテン（ビタミンA）やビタミンC・Eが豊富で、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫機能を保つ働きがあるため、風邪などに負けない体づくりを助けてくれます。

毎月19日は、「食育の日」です。
旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

スイートパンプキン

Let's Cook



＜材料＞4個分

- ・南瓜：300g
- ・バター：5g
- ・生クリーム：15g
- ・砂糖：20g
- ・卵黄：少々



＜作り方＞

- ① 南瓜の皮をむき、一口大にカットします。
- ② 鍋に適量の水と南瓜を入れ煮ます。
（蒸し器やレンジを使用しても良いです）
- ③ 南瓜が柔らかくなったら湯切りし、水分をしっかりと飛ばしてから、バター、生クリーム、砂糖を入れなめらかになるまでつぶします。
- ④ ラップを使用して丸く成形します。箸やつまようじを使用して、写真のように南瓜の形にしてもよいです。
- ⑤ ④に卵黄を塗り、トースターなどで焼き色がつくまで焼いたら完成です。
飾りに南瓜の皮を三角形にカットして茹でたものを刺し込むとより可愛い見た目になります。