

8月 給食だより

令和8年度 No.5
盛岡市学校給食センター



ねんねん なつ あつ きび ことし いじょう ひ こくしょひ よ しつない れいぼう しょう
年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用
がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテ
の原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がな
いときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さ乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

おやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつのとり方 3か条

① 時間を決める ダラダラ食べるのはやめましょう	② 内容・量を決める 1日 200kcal が目安	③ 食べたら歯みがきをする 虫歯を防ぎましょう
---	--	--

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用も OK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープ を合わせると



今月の盛岡市産食材 ピックアップ！

かぼちゃ



8月31日（月）の「盛岡市産かぼちゃカレー」に使用する『かぼちゃ』を作ってくださっている乙部産直組合の生産者「藤澤孝志さん」にお話を伺いました。

かぼちゃ生産者「藤澤孝志さん」



かぼちゃの黄色い花がきれいに咲いています♪
（写真撮影日：7月4日）



盛岡市三本柳にある藤澤さんのかぼちゃ畑

Q 給食に届けてくださるかぼちゃの品種を教えてください。

「恋するマロン」という品種です。

Q 種まきは、いつ頃行うのですか？

4月20日頃に行います。そこから出荷するまでに約3か月～4か月かかります。

Q 育てる際に気を付けることや、苦労することを教えてください。

雑草が生えたり伸びたりするのが早いので、除草がとても大変です。
育てるときに気を付けていることは、強い日差しでかぼちゃが日焼けしないよう、葉を重ねていることです。

Q おすすめの食べ方や豆知識を教えてください。

収穫後20日くらい風通しのいい日影で熟成させるとおいしさが増します。
おすすめの食べ方は、「天ぷら」「煮つけ」「スープ」などいろいろです。

Q 給食を食べる児童生徒のみなさんにメッセージをお願いします。

太陽の恵みをいっぱい受けて成長したおいしい「かぼちゃ」をたくさん食べてください！



「恋するマロン」は名前の通り、栗のようなホクホク感と甘みが楽しめる珍しいかぼちゃで、糖度が16度以上になることもある希少な品種です。（※糖度16度は、ぶどうやメロンなどに匹敵する甘さです。）あまり早く収穫すると糖度が上がらず、長く置くと糖度は上がるが劣化が進んだり、収穫時期の見極めが本当に難しい品種とされています。
そんな希なかぼちゃを味わえるなんて幸せですね！当日の給食をお楽しみに♪