

2025年度

## 8月献立表

|   |                                      |                              |                               |                              |
|---|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
|   |                                      |                              |                               | 1 (金)                        |
| <b>August</b>   |                                      |                              |                               |                              |
| 4 (月)   | 5 (火)                                | 6 (水)                        | 7 (木)                         | 8 (金)                        |
|    |                                      |                              |                               |                              |
| 11 (月)  | 12 (火)                               | 13 (水)                       | 14 (木)                        | 15 (金)                       |
| <b>山の日</b>  |                                      |                              |                               |                              |
| 18 (月)  | 19 (火)                               | 20 (水)                       | 21 (木)                        | 22 (金)                       |
|   |                                      |                              |                               | 基礎学力コンクール                    |
|  |                                      |                              |                               |                              |
|   |                                      |                              |                               | 夏野菜カレー<br>スープ<br>福神漬<br>マリネ  |
| 25 (月)  | 26 (火)                               | 27 (水)                       | 28 (水)                        | 29 (金)                       |
| 生徒指導講話 (全)<br>心と身体のチェック   |                                      |                              |                               | 心の健康教室                       |
| 中華丼<br>わかめスープ<br>春巻き  | トマトの冷製<br>パスタ<br>コンソメスープ<br>フロッキーサラダ | ごはん<br>味噌汁<br>千キン南蛮<br>おかか和え | えびピラフ<br>クリームシチュー<br>イタリアンサラダ | キーマカレー<br>スープ<br>福神漬<br>デザート |

\* 時間は17:00~17:30です。

\* メニューは変更になることがあります。

8月は「夏野菜を食べよう」についてです。

8月31日は、「野菜の日」です。野菜は、ビタミンやミネラルなど、体に欠かせない栄養素の供給源です。その栄養価やおいしさを再認識してもらおうと制定されました。日付は「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせです。

健康日本21(第三次)では、1日の野菜の摂取量の目標が350gとされていますが、令和5年国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜摂取量の平均は256gと不足しており、近年の野菜摂取量は減少傾向にあります。

一般的な野菜料理1皿には、約70gの野菜が含まれているので、1日1皿~2皿分の野菜が不足していることとなります。そのため、1回の食事で野菜を主材料とした料理を1皿以上取り入れ、1日5~6皿分を目安に摂取することを心がけるとよいです。