



8月 学校給食だより

鶴岡市藤島
ふれあい食センター
令和8年度 家庭用



もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。



夏が旬の野菜は太陽の白差しをたっぷり浴びて育ちます。色鮮やかで新鮮な野菜は、病気や老化を防止する抗酸化作用のある栄養素を豊富に含みます。



生活リズム

乱れていませんか?



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



夏ハテを予防しよう!



参考: 全国学校給食協会「学校給食」

今月の地産地消情報

ふじしまさん 藤島産	つるおか 鶴岡・庄内産	けんないさん 県内産
豆腐 生揚げ じゃがいも ねぎ かぼちゃ 枝豆 ズッキーニ きゅうり 玉ねぎ ピーマン パプリカ	米(はえぬぎ) 牛乳 みそ スマテロみそ スマテロちゅうかめん 干し椎茸 だだちゃ豆 庄内麴 ミニトマト なす	豚肉 にら パプリカ すいか

★今月の地産地消ウィークは 25 日～31 日です。

