

令和8年度

8月きゅうしょくだより



あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

～今月のめあて～

マナーを守り、バランスよく食べることができるようにしよう。

・よくかんで栄養のバランスを考えて食事をする。

・食器の正しい置き方とていねいな使い方を心がける。



月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
24	25	26	27	28
麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 豆腐のスープ フルーツキャロットゼリー	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の中華炒め みそ汁 にしんの甘露煮 豆乳パンナコッタ(はちみつレモンソース)	ごはん 牛乳 ブリの甘辛揚げ煮 きんぴらごぼう みそ汁	コッペパン 牛乳 チョコ大豆クリーム スパゲティナポリタン フルーツインゼリー チーズ	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ベーコンとブロッコリーのソテー 小魚大豆

31
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 鶏肉とメンマの炒め物 すまし汁



厳しい暑さを乗り越える!

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

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

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
長ねぎ	茨城	チンゲン菜	群馬、茨城、能代、四ツ小屋
にんにく	青森	じゃがいも	埼玉、茨城、栃木、青森、男鹿、湯沢
しょうが	高知	ごぼう	青森、群馬
キャベツ	千葉、茨城、大仙、能代、由利本荘、湯沢	大根	青森
ピーマン	高知、茨城	玉ねぎ	香川、兵庫、北海道
人参	青森、北海道	なす	由利本荘、茨城
もやし	福島	トマト	鹿角、湯沢、四ツ小屋
にら	栃木、青森、山形		