



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|---|---|--|--|--|---|
| <p>夏の健康づくりに夏野菜!</p> <p>夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜を紹介します。 夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててください。</p> | | | | | |
| <p>きゅうり</p> <p>カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。</p> | <p>トマト</p> <p>ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。</p> | <p>なす</p> <p>油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。</p> | <p>ピーマン</p> <p>ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。</p> | <p>かぼちゃ</p> <p>栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。</p> | <p>えだまめ</p> <p>豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。</p> |
| <p>3日 ごはん チヂミ あつあげのピリからいため ワカメスープ</p> | <p>4日 まるパン オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ</p> | <p>5日 とうもろこしごはん とりにくのてりやき はるさめサラダ チンゲンサイのスープ</p> | <p>6日 ごはん しろみざかなフライ じゃがいものきんぴら きゃべつのみそしる</p> | <p>7日 ☆七夕献立 ごはん ほしがたハンバーグ コーンサラダ あまのがわスープ たなばたデザート</p> | |
| <p>食べる時間をしっかり確保するためには、準備をてきぱきとしなければなりません。給食当番ではない人も、静かに待って協力しましょう。</p> | <p>日に日に気温も上がってきます。この季節、入念な食中毒対策が必要です。手を洗ったら、きれいなハンカチで拭きましょう。</p> | <p>夏は暑さのため、食欲不振で不足しやすいたんぱく質や、汗をたくさんかくと失われるビタミン・ミネラルは意識して摂るようにしたいですね。</p> | <p>今の時期、食べ物をはたらかせておくと、すぐに痛んでしまいます。料理はすぐに食べるか冷蔵庫に入れましょう。</p> | <p>七夕に麺を食べる風習は中国から伝わりました。「機織りの上達を願って」「縁結び」など、様々な由来があります。</p> | |
| <p>10日 ゆかりごはん あおじそとりつくね ごますあえ にらのみそしる</p> | <p>11日 ひやむぎ ごもくたまごやき ミニトマト メロンゼリー</p> | <p>12日 ごはん ささみチーズフライ ナムル なめこのみそしる</p> | <p>13日 マーボーどん チキンサラダ かきたまスープ</p> | <p>14日 ごはん いわしレモンしょうゆに たくあんあえ にくじゃが</p> | |
| <p>ニラは特有の香りが特徴のスタミナ野菜です。古事記や万葉集にも登場していて、古くから食べられている野菜の一つです。</p> | <p>暑い時期でも食べやすい麺類は、栄養バランスが偏りがちです。今日は冷や麦に鶏肉や卵、野菜をたっぷりのせていただきます。</p> | <p>給食では、約500mlの水分をとることができます。暑い夏、栄養補給の他、水分補給もかねてしっかり給食を食べましょう。</p> | <p>豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果があるとされています。ニンニクや玉ネギ、にらなどと一緒に摂ると効果がアップします。</p> | <p>いわしなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれています。血液をサラサラにしてくれたり、脳の働きを活発にしてくれたりします。</p> | |
| <p>17日 ☆海の日 牛乳は毎日つきます 物資の都合により 献立が変更することがあります。</p> | <p>18日 クロワッサン ミートソースパンネ チーズサラダ</p> <p>トマトのことわざ「トマトが赤くなると医者が青くなる」というものがあります。トマトは肌や粘膜を保護し、体の抵抗力を強くしてくれます。</p> | <p>19日 ごはん とりにくのレモンソース やさいのツナいため たまねぎのみそしる</p> <p>夏の暑さを乗り切るためには、夏が旬の食べ物を積極的に食べることが効果的です。地元で収穫がはじまった玉ネギを使っています。</p> | <p>20日 ごはん たらのみそマヨやき くきわかめのいために いんげんのみそしる</p> <p>いんげんは夏に旬を迎える野菜です。新鮮な濃い緑色でハリがあり、ピンとしています。育ち過ぎると筋がかたくなって、食べられません。</p> | <p>21日 ごはん ぎょうざ なすみそいため もずくのみそしる</p> <p>なすはきれいなむらさき色をしていますね。油との相性がよく、水分が多く含まれています。暑い日にぴったりの野菜です。</p> | |

24日
なつやさいカレー
ふくじんづけ
はなやさいサラダ

夏野菜をたっぷりと使った夏野菜カレーです。夏野菜には体を冷やす効果もあります。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起をし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

夏にとりたい栄養素を多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。