

月	火	水	木	金	
<p>夏の健康づくりに夏野菜! 夏を元気に乗り切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、利尿作用もあります。</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」と呼ばれます。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B1も多く、甘い物を取り過ぎてしまいがちな夏に特に役立ちます。</p>
<p>3日 ごはん チヂミ 厚揚げのピリ辛炒め ワカメスープ</p>	<p>4日 丸パン オムレツ ツナサラダ ミネストローネ</p>	<p>5日 とうもろこしごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ ワンタンスープ</p>	<p>6日 ごはん 白身魚フライ じゃが芋のきんぴら きゃべつのみそ汁</p>	<p>7日 ☆七夕献立 ごはん 星形ハンバーグ コーンサラダ 天ノ川スープ 七夕デザート</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います。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、食べ物をほったらかしておく、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 青じそ鶏つくね ごま酢和え にらのみそ汁</p>	<p>11日 冷や麦 五目卵焼き 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 なめこのみそ汁</p>	<p>13日 マーボー丼 チキンサラダ かきたまスープ</p>	<p>14日 ごはん 鰯のレモン醤油煮 たくあん和え 肉じゃが</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、にらなどと一緒にとると効果がアップします。</p>	<p>鰯などの青魚には、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</p> <p>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>トマトのことわざに「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 鶏肉のレモンソース 野菜のツナ炒め 玉葱のみそ汁</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 たらのみそマヨ焼き 茎わかめの炒り煮 いんげんのみそ汁</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 なすのみそ炒め もずくのみそ汁</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
夏野菜カレー
福神漬け
花野菜サラダ

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・早起きをし、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。