

# 給食だより 8月号



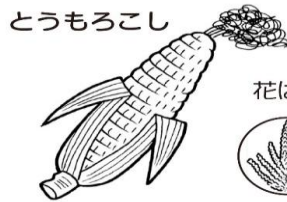
夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートします。まだ暑い日が続きますが、1日3食きちんと食べ、早寝、早起きで生活のリズムをもとに戻し、夏の疲れが残らないようにしましょう。

## 夏野菜をたくさん食べましょう！

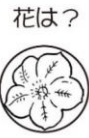
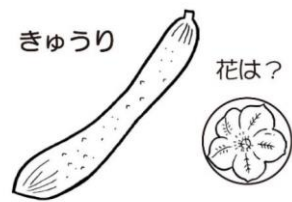
夏は紫外線の量が増え、私たちの体は日に焼けて肌の色が変化します。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDを作る効果もありますが、肌にしみを作ったり目の病気を引き起こしたりすることもあります。そこで、紫外線による活性酸素を抑える効果があるのがビタミンCです。このほかにビタミンAやE、B群なども皮膚の免疫力や新陳代謝を高めてくれる大切な栄養素です。今が旬の夏野菜にはビタミンなどの栄養が豊富に含まれています。たくさん食べて体調を整えましょう！



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

予 定 献 立 表				
	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
	ナン キーマカレー マカロニサラダ バナナ	全校遠足	ご飯 鶏となすの三杯酢 キャベツのおかかあえ けんちん汁	マーボー焼きそば 水菜のサラダ フルーツジュレ
	エネルギー821kcal 蛋白質30.3g 脂質35.5g		エネルギー818kcal 蛋白質27.7g 脂質24.4g	エネルギー866kcal 蛋白質31.8g 脂質31.2g
	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)
他人丼 ごぼうサラダ みそ汁 冷凍みかん	ご飯 メンチカツ 豆豆サラダ おくずかけ	ハムとコーンのピラフ マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ ラ・フランスゼリー	わかめご飯 ぶりのピリ辛焼き 筑前煮 みそ汁	ホイコウロウ丼 肉団子の甘酢あんかけ 冬瓜のスープ ムース
エネルギー897kcal 蛋白質31.9g 脂質28.2g	エネルギー872kcal 蛋白質27.8g 脂質23.1g	エネルギー834kcal 蛋白質19.8g 脂質25.3g	エネルギー826kcal 蛋白質34.9g 脂質21.3g	エネルギー942kcal 蛋白質29.1g 脂質33.1g

※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。