

給食だより

八雲町学校給食センター

食べる時のやくそくを思い出そう！

- ・よくかんでからごっくんする
- ・ぜったいにまるのみしない
- ・口にいれすぎない

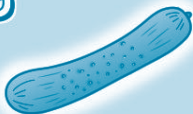


夏野菜をたくさん食べよう！

旬のものは、他の時期に採るものと比べて、栄養がいっぱい入っています。

せっかく食べるのなら、たくさん栄養があるほうが体も喜びますよね！

きゅうり



しゃきとしたみずみずしい歯ごたえと表面の細かいイボが特徴の夏野菜です。美肌になるビタミンCが入っています。

トマト



真っ赤な色には栄養成分である「リコピン」がいっぱい！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。

なす



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分である、ナスニンというポリフェノールが多く含まれています。これも老化を防ぎます！

かぼちゃ



カロテンという栄養が豊富。目や肌などを健康に保ち、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。

ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄のカラフルなピーマン（パプリカ）は、甘みがあるのが特徴です。

とうもろこし



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お米やパンのように主食にもなっています。

えだまめ



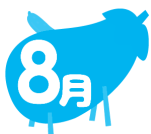
乾燥させると大豆になるため、野菜の中でもたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富です。

夏休みが終わるとこんな人が多いようです



これらのことは、夏の疲れと気持ちのゆるみからなることが多いです。1日も早く元気なからだになるため、「朝ごはん」をしっかりと食べましょう！

朝ごはんパワー



8月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こ ん だ て 名				黄	赤	緑	
					働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
21 (金)	ご	は	ん	牛乳	大根とえのきのみそ汁・チキンバーグ和風ソースかけぶたにくみそマヨいため	ごはん マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにくぶたにく	えのきたけ・だいこん・にんじん・ごぼうしめじたけ・キャベツ・たまねぎ
24 (月)	ご	は	ん	牛乳	塩ちゃんこ汁・とりの照り焼きツナのゆずこしょう和え	ごはん	ぎゅうにゅう・とりにくとうふ・ツナ	しめじたけ・だいこん・にんじんながねぎ・きゅうり・キャベツ・ゆず
25 (火)	こくとうパン				ポテトスープ・チリコンカンフルーツゼリー和え	パン・こくとうじゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ・だいずとりにく	たまねぎ・人参・トマト・マスカットパイン・もも・みかん
26 (水)	ご	は	ん	〃	もやしとにんじんのみそ汁ひじきごはんの具・キャベツカツ	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・ひじき・とりにくあぶらあげ・ぶたにく	もやし・にんじん・ながねぎキャベツ
27 (木)	げんりょうごはん				しょうゆラーメン・野菜ドレッシング和えのりつくだに	ごはん・ラーメンふ・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツトのり	メンマ・もやし・にんにく・ながねぎにんじん・キャベツ・きゅうり
28 (金)	ご	は	ん	〃	夏野菜カレー・ハムカツ・ミニトマト	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにくふんにゅう	たまねぎ・なす・かぼちゃピーマン・トマト
31 (月)	ご	は	ん	牛乳	あっさりスープ・ビビンバ大根のちゅうか和え	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・ツト・ぶたにく	はくさい・ながねぎ・もやし・にんじん・こまつなにんにく・だいこん・きゅうり・にんじん



26日(水)の「ひじきごはんのぐ」と、31日(月)の「ビビンバ」は、ごはんにまぜて食べてください★
おいしいものをたべて、あつい夏をのりきりましょうね！

8月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	651	22.7
中学校	781	27.2

予定回数 7 回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。