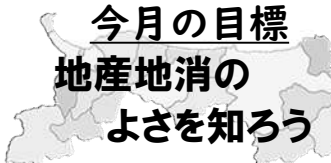




日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)体をつくる食品	(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品			
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
26	月	ごはん		ゴーヤーチャンプルー はりはりあえ かぼちゃのみそしる 	ぶたにく みそ 牛乳 とうふ たまご あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ ゴーヤ かぼちゃ だいこん にんにく オクラ キャベツ もやし	米 あぶら さとう	今月の目標 地産地消の よさを知ろう  「地元で生産されたものを地元で消費する」ことを「地産地消」といいます。伯耆町では、約40名の生産者の方に協力していただきながら、旬の野菜を使った給食を作っています。 ◆◆8月28日◆◆ ピーマンの肉づめ 180個のピーマンを切っ から種をとり、ひとつひとつに、ひき肉や野菜を混ぜ合わせ た たね をつめて、給食セン ター手作りのピーマンの 肉づめを 作ります。 			
27	火	ごはん		マーボーじゃがいも いとかまぼこときゅうりのすのもの とりにくとはるさめのスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく かまぼこ みそ	にんじん しろねぎ たまねぎ こまつな きゅうり しょうが チンゲンさい もやし	米 さとう あぶら じゃがいも ごま はるさめ でんぶん				
28	水	コッパン 		ピーマンのにくづめ コールスロー コーンたまごスープ 	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく チーズ たまご	にんじん とうもろこし たまねぎ ピーマン しろねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	コッパン あぶら でんぶん さとう パンこ				
29	木	ごはん		とりにくのしろねぎソース しおこんぶあえ つみれじる 	とりにく 牛乳 いわし こんぶ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな ぶなしめじ しょうが キャベツ きゅうり	米 あぶら でんぶん さとう				
30	金	ごはん		さばのしょうがやき ちぐさあえ モロヘイヤスープ	さば 牛乳 ハム あつあげ とりにく	にんじん もやし えのきたけ モロヘイヤ たまねぎ しょうが こまつな ほうれんそう	米 あぶら さとう				

担当 栄養教諭 福井 千穂

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい
生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を
守る“抗酸化作用”の
あるビタミンや、汗で失
われるミネラルを豊富
に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落
ちる原因になります。ま
た、甘い清涼飲料水のと
りすぎにも気をつけま
しょう。



★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなく
ならないように、時間
と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



薬味たっぷりが おすすめ！



そうめん、そば、
冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」と
いった酸味成分も、食欲を増
したり、疲れを回復したりす
る効果が期待できます。

