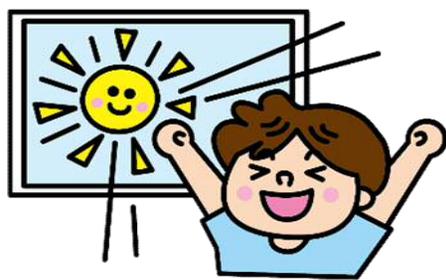


日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
24	火	ごはん		ピーマンのにくづめ オクラのごまあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく みそ こうやどうふ	にんじん たまねぎ しろねぎ ピーマン キャベツ オクラ ほうれんそう	米 ごま じゃがいも でんぷん さとう		<p><b>今月の目標</b> 地産地消のよさを知ろう</p> <p>「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、9月はオクラ、ピーマン、かぼちゃ、冬瓜などの夏野菜を使う計画をしています。</p> <p>◇◆8月26日◆◇ モロヘイヤ</p> <p>モロヘイヤは、ビタミン、ミネラルや食物繊維を豊富に含む栄養価の高い野菜です。包丁で刻むと粘りが出るのが特徴で、スープの実や、和え物などに使われます。</p> <p>◇◆8月27日◆◇ そうめんかぼちゃ</p> <p>そうめんかぼちゃは、ゆでるとそうめんのように細くほぐれます。黄色い糸のようになるので、金糸瓜(きんしゅうり)とも呼ばれています。</p>		
25	水	コッパン		さわらのマヨネーズやき フルーツヨーグルト ミネストローネ	さわら 牛乳 とりにく ヨーグルト だいす	トマト たまねぎ しろねぎ みかん もも アロエ	コッパン マヨネーズ じゃがいも さとう とうにゅうゼリー				
26	木	ごはん		とりにくとなつやさいのチーズやき コールスロー モロヘイヤスープ	とりにく 牛乳 ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ しろねぎ モロヘイヤ なす キャベツ ピーマン きゅうり とうもろこし	米 マヨネーズ				
27	金	ごはん		スタミナなっとう そうめんかぼちゃのサラダ もずくスープ	ぶたにく 牛乳 なっとう もずく ハム みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな にんにく しょうが しろねぎ きゅうり	米 あぶら さとう				
30	月	ごはん		はまちのんにくみそやき きりぼしだいこんのサラダ とうふのすましじる	はまち 牛乳 みそ わかめ とうふ	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな にんにく だいこん キャベツ	米 ごま あぶら				
31	火	ごはん		ゴーヤチャンプルー いそかあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく 牛乳 とうふ のり みそ たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ しろねぎ にんにく ほうれんそう ゴーヤ キャベツ	米 あぶら				

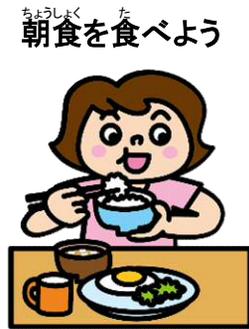
生活リズムを整えよう!

あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりすることがあります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠りができ、生活リズムが整います。

1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



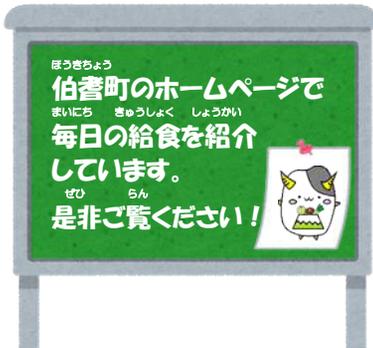
朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!



～レシピ紹介～

鶏肉と夏野菜のチーズ焼き



《材料》 4人分

- ・鶏もも肉 1枚
- ・ピーマン 1個
- ・なす 25g(1/4本)
- ・白ワイン 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・ピザソース 40g

- ・とろけるチーズ 40g
- ・耐熱カップ 4枚

鶏肉をウインナーに変えたり、家にある野菜で作ってみましょう。

《作り方》

- ①鶏もも肉は、2cm角に切る。ピーマンは、千切り、なすは1cm角に切る。
- ②①の鶏もも肉、ピーマン、なす、白ワイン、食塩、ピザソースを混ぜ合わせる。
- ③耐熱カップに②を入れ、とろけるチーズをのせる。
- ④200℃のオーブンで、15分焼く。

