

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	木	ごはん		ピーマンのにくづめ うめドレッシングサラダ 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 たまねぎ しろねぎ ピーマン エリンギ とうもろこし しそ キャベツ きゅうり うめ	米 あぶら パンこ でんぶん さとう		<p>今月の目標 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。</p> <p>◇◆8月29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29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)ともよばれています。</p>		
25	金	ごはん		ゴーヤチャンプルー はりはりあえ かぼちゃのみそしる 	ぶたにく とうふ 牛乳 かつおぶし たまご みそ あぶらあげ	にんじん キャベツ もやし かぼちゃ ゴーヤ だいこん オクラ たまねぎ にんにく	米 あぶら さとう ごま				
28	月	ごはん		さけのマヨネーズやき わかめあえ じゃがいものみそしる 	さけ 牛乳 あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ しろねぎ キャベツ もやし	米 たまごめきマヨネーズ じゃがいも あぶら				
29	火	ごはん		スタミナなっとう そうめんかぼちゃのすのもの モロヘイヤスープ 	ぶたにく 牛乳 とりにく なっとう みそ あつあげ ハム	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな しろねぎ そうめんかぼちゃ モロヘイヤ きゅうり しょうが にんにく	米 あぶら さとう				
30	水	コッパン		タンドリーチキン フルーツあわせ なつやすいミネストローネ 	とりにく 牛乳 ベーコン とうにゅう	トマト しろねぎ なす にんにく しょうが たまねぎ みかん アロエ もも	コッパン たまごめきマヨネーズ じゃがいも はちみつレモンゼリー さとう				
31	木	ごはん		ししゃもてんぷら やさしいため もずくスープ 	ししゃも 牛乳 ウイナー もずく あつあげ	にんじん たまねぎ しろねぎ チンゲンサイ キャベツ エリンギ にんにく えのきたけ	米 あぶら こむぎこ でんぶん				

担当 栄養教諭 福井 千穂



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



★もっと野菜を食べましょう

野菜は低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
----------------	-----------------	------------------------

線をつなごう! 夏の食べもの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線をつないでみましょう。

西瓜		きゅうり	watermelon
桃		かぼちゃ	squash
穴子		すいか	octopus
胡瓜		もも	cucumber
蛸		アナゴ	conger eel
南瓜		タコ	peach

こたえ
西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash