

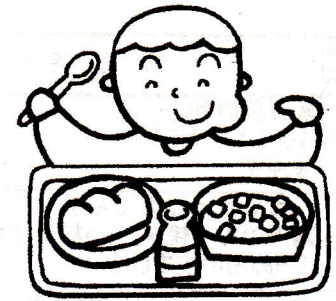


暑さのきびしいごろですが、夏バテぎみの人はいませんか？

給食はもちろんのこと、バランスのとれた朝食をきちんと食べて、スタミナアップ！

**1日の活動は朝食がカギ！**

**朝食抜きは、からだも心もガス欠になります。**



献立から

**1日 (火) 夏野菜のカレー**

かぼちゃ、トマト、なす、ズッキーニといった夏の味覚がたっぷり入ります。

**24日 (木) 月見団子**

白玉粉と上新粉で団子を作り、きな粉をまぶします。9月8日は十五夜です。昔のこよみで8月15日の夜の月を名月といいます。この日は、空が澄んで、一年の中でも、もっとも月が美しいとされています。いも、団子、枝豆にその年にとれた初物やすすきを供えて、月見をしたそうです。

果物

**11日 (金) 梨**

さわやかな甘みのもとは、ソルビトールという成分で、虫歯菌のはたらきを妨げるので、おやつや夜食に最適です。腸に入ると、水分を吸収してふくれ、腸を刺激するため、便秘をスムーズにする効果もあります。食べる少し前に冷蔵庫から出しておくと甘さがひきたち、いっそうおいしくなります。

**30日 (水) 巨峰**

皮の濃い紫は、血管の老化を防いでくれるポリフェノール色で、皮ごと食べられる品種もあります。皮の表面の白い粉は果粉（ブルーム）果物が作る天然のワックスで、そく熟して新鮮な証拠です。そのまま食べられます。

【旬の野菜を紹介します】旬とは、食べ物のおいしい時期をいいます。旬のものを食べればたくさんの栄養をとることができます。

	献立	選び方	
トマト	夏野菜のカレー・魚のラビコットソース	皮にツヤがあり、全体的に赤いもの ヘタの緑色が濃いもの	真っ赤な色が特徴。この色素の成分がリコピンで、優れた抗酸化作用がある。
きゅうり	コーンサラダ・ごまドレッシングサラダ 大豆入りサラダ・カレードレッシングサラダ みそドレッシングサラダ	あざやかな緑色をしたもの	水分が多いので、暑い夏でもさっぱり食べられます。
なす	夏野菜のカレー	へたのトゲがとがっているもの 重い感じのするもの	皮の紫色の成分には、アントシアニンという抗酸化成分がある。
かぼちゃ	夏野菜のカレー かぼちゃの天ぷら	実の厚くあざやかな色のもの 種がたくさんつまっているもの	カロテンやビタミンC・Eなど豊富で、体の調子をととのえ、免疫力アップに効果的。

◎一人一回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	17.7~ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
9月分平均	643	25.0	20.9	343	2.1	232	0.40	0.54	28	3.0	4.2