

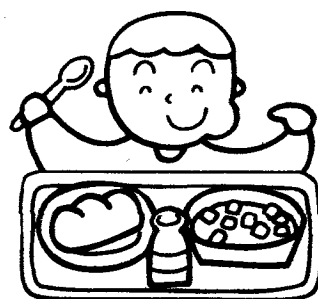


暑さのきびしいこのごろですが、夏バテぎみの人はいませんか？

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**

4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。

18日(火) さばのおろしソース

さばにしょうゆ、生姜、酒で下味をつけ、でんぷんをまぶし、あげます。すりおろした大根に酢、砂糖、しょうゆを加えて、火を通し、タレを作り揚げたさばにかけます。さばは、日本で古くから食べられている代表的な魚です。たんぱく質をたくさんもっていて、血や筋肉をつくる働きをしてくれます。またさばのような背中の青い魚のあぶらは、血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にしてくれます。

**果物**

12日(水) 梨

さわやかな甘みのもとは、ソルビトールという成分で、虫菌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。

24日(月) 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の色で、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・魚のラビゴットソース なすとトマトのスパゲティ	皮にツヤがあり、全体的に赤いもの へたの緑色が濃いもの	真っ赤な色が特徴で、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	ツナドレサラダ・ごまドレッシングサラダ パプリカ入りサラダ・コーンサラダ	あざやかな緑色をしたもの	水分の多いので、暑い夏でもさっぱり食 べられます。
なす	夏野菜のカレー・なすとトマトのスパゲテ イ	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	C mg		
学校給食 摂取基準	660	13.0~ 28.0	18.3 ~ 22.0	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	2.5	6.0
9月分平均	637	25.1	22.0	345	2.2	213	0.43	0.57	30	2.9	4.4