



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（水）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（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子魚のあぶらは、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

11日（水）梨

さわやかな甘みのもの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、便通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。

6日（金）・26日（木）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、よ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 パプリカサラダ・大豆入りサラダ・じゃこ 入りサラダ・みそドレッシングサラダ・海 草サラダ・キャベツサラダ	あざやかな緑色	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 ティ	へたのとげ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	640	18.0～ 32.0	17.5 ～ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
9月分平均	638	24.9	22.1	348	2.1	204	0.43	0.56	29	2.8	4.4