

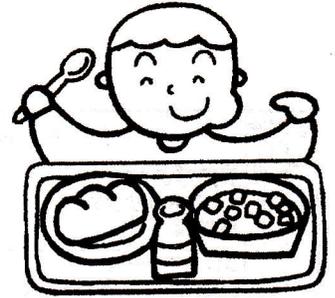


暑さのきびしいごろですが、夏バテぎみの人はいませんか？

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(月) 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。

8日(月) 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

5日(金) 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。

16日(火) 梨

さわやかな甘みのもと、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。

【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 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。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 パプリカ入りサラダ・大豆入りサラダ じゃこ入りサラダ・パリパリサラダ 海藻サラダ	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 なすとトマトのスパゲティ	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	642	25.2	20.9	351	2.4	210	0.42	0.54	27	2.8	4.5