



野菜の目標摂取量は1日350g

野菜の目標摂取量は1日350gとされています。
色の濃い緑黄色野菜からはおよそ120g、色の薄いものが多い淡色野菜からは230gを目安に食べると良いとされています。
1日350gの野菜は1食あたりにすると120gとなり、生の状態なら両手1杯分、加熱したものはカサが減るので片手1杯分が目安になります。給食では、摂取ににくい食材や多くの野菜を提供しています。今は夏野菜が豊富な時期です。少しずつ食卓に野菜を取り入れ、味覚や食感を感じられる経験に繋がると嬉しいです☆



8月4日 箸の日

「箸を正しく使おう」と民俗学者の提唱で、わりばし組合が1975年に制定しました。

8月5日 発酵食品の日

味噌や醤油、チーズやヨーグルトなどの発酵食品は、消化吸収がよく腸内環境を整え免疫力を高める作用があり注目されています。マルコム株式会社が発行しました。

8月7日 バナナの日

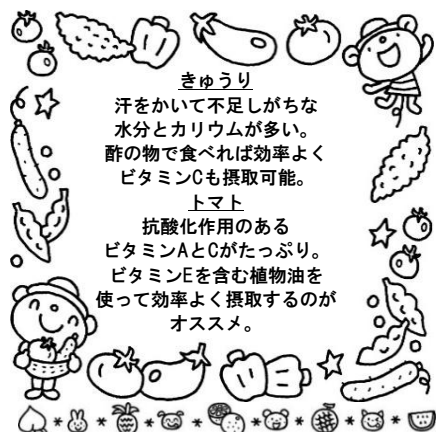
バナナには旬がなく一年中いつでも食べることができます。バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたいと、日本バナナ輸入組合が決めました。

8月31日 野菜の日

全国青果物商業協同組合連合会をはじめ9団体の関係組合が、1983年に制定した記念日です。栄養たっぷりの野菜を再認識してもらうとともに、野菜のPRを目的としています。

☆ 夏野菜のヒ・ミ・ツ ☆

夏野菜は、体内の温度を整える働きがあります。
・多くの水分で、体の中の熱を冷ます
・カリウムも含まれているため利尿作用もあり、熱を尿として放出します
また、「濃い色」にも ヒ・ミ・ツ が…
収穫までに強い紫外線を長い期間浴びる分、夏の強い日差しで細胞が破壊されないように抗酸化成分として色が濃くなっていると言われています。
日焼け止めクリームでは、体の外を、体の中からは、夏野菜を食べて紫外線対策をするのもいいかもしれませんね！



きゅうり

汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多い。酢の物で食べれば効率よくビタミンCも摂取可能。

トマト

抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEを含む植物油を使って効率よく摂取するのがオススメ。

7月のクッキングの様子

7月16日、子どもたちと“おにぎりづくり”に挑戦しました。ラップ越しではありますが、ごはんの触感が伝わり、みんな楽しそうでした。自分で食べられる量をラップで優しく包み、ぎゅっぎゅっ握っていきます。三角や丸型、ちよっと平べったくしてみたり、と自分好みの形にしました。それぞれ一生懸命に作ったおにぎりは、その後給食で食べました。『おいしい』『見てみて』『また作りたい！』と話しながら、大きな口で頬張る姿は、とっても可愛かったです♡

日	献立名	材料名	おやつ
◎1金	ベーコンと卵の和えごはん ☆ポテトハンバーグ マカロニサラダ	豚ミンチ ハム ベーコン 卵 豆腐 ブロッコリー トマト 玉葱 コーン 胡瓜 じゃが芋 マカロニ ごま 蓮根	チーズケーキ
2土	ナポリタン チーズ	ウインナー チーズ ピーマン 人参 玉葱 コーン スパゲティ	おかし ミルク
4月	ポークビーンズ パイン えのきとわかめの中華和え	竹輪 豚肉 ハム 大豆 わかめ 人参 パセリ トマト 玉葱 えのき 筍 コーン じゃが芋 マカロニ	おかし ミルク
5火	具だくさんけんちん汁 かぼちゃサラダ オレンジ	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ 枝豆 南京 ブロッコリー 青葱 人参 白菜 牛蒡 玉葱 板こんにゃく	スキムヨーグルト
6水	赤魚とほうれん草の煮つけ 金平ごぼう バナナ	赤魚 竹輪 ほうれん草 生姜 蓮根 牛蒡 板こんにゃく ごま	おかし ミルク
7木	スパニッシュオムレツ 春雨の酢の物 オレンジ	ベーコン ハム 卵 チーズ トマト ブロッコリー ピーマン 胡瓜 コーン 玉葱 じゃが芋 春雨 ごま	バナナマフィン ミルク
8金	夏野菜の炊き合わせ そうめん汁 バナナ	竹輪 鶏肉 トマト 枝豆 ブロッコリー 南京 人参 茄子 蓮根 大根 そうめん	きなこトースト ミルク
9土	カレーうどん ゆで卵	色板 牛肉 卵 油揚げ 青葱 玉葱 うどん ごま しめじ	おかし ミルク
12火	魚の照り焼き キャベツの塩昆布和え	鯖 昆布 ブロッコリー トマト キャベツ コーン 胡瓜	おかし ミルク
13水	肉じゃが ちりめんとピーマンの佃煮	ちりめん 竹輪 豚肉 焼豆腐 人参 ピーマン しめじ いんげん 玉葱 じゃが芋 糸こんにゃく ごま	おかし ミルク
14木	五目大豆煮 トマトと胡瓜の和風サラダ	竹輪 鶏肉 厚揚げ 大豆 枝豆 トマト 人参 胡瓜 牛蒡 蓮根 大根 板こんにゃく ごま	おかし ミルク
15金	チキンカレー コンソメスープ	鶏肉 人参 パセリ 玉葱 コーン キャベツ 茄子 じゃが芋 しめじ	おかし ミルク
16土	ホットドッグ チーズ	ウインナー 卵 チーズ 蓮根 豆苗 キャベツ パン カレー粉	おかし ミルク
18月	マーボー豆腐 バナナ 切干大根のかみかみサラダ	竹輪 カニカマ 豚ミンチ 豆腐 昆布 人参 トマト 青葱 切干大根 筍 干し椎茸 胡瓜 玉葱 コーン ごま	おかし ミルク
19火	コーンコロッケ 牛蒡煮 オレンジ ☆ひじきとほうれん草の鉄分サラダ	ツナ 豚ミンチ 卵 ひじき ほうれん草 牛蒡 コーン 人参 玉葱 じゃが芋 ごま	スキムヨーグルト
20水	八宝菜 パイン 胡瓜とツナの酢物	なると ツナ 豚肉 わかめ 人参 チンゲン菜 玉葱 青葱 しめじ コーン 白菜 胡瓜 筍	おかし ミルク
21木	五目卵焼き オレンジ ☆かぼちゃと小松菜の味噌汁	豚ミンチ 卵 豆腐 油揚げ 味噌 ひじき 人参 南京 小松菜 玉葱 干し椎茸	レモンケーキ ミルク
22金	鯖の塩焼き ごまのふりかけ ブロッコリーのおかか和え バナナ	鯖 花かつお ブロッコリー 人参 コーン キャベツ ごま	おかし ミルク
23土	冷やし中華 バナナ	ハム 中華麺 トマト 胡瓜 卵 ごま	おかし ミルク
25月	豆腐のマヨネーズ焼き 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	竹輪 ツナ 豆腐 青のり 人参 青葱 コーン 生姜 蓮根 ブロッコリー	ポップコーン ミルク
26火	鶏のから揚げ バナナ もずくの野菜シャキシャキサラダ	カニカマ 鶏肉 もずく チンゲン菜 トマト ブロッコリー 胡瓜 キャベツ 生姜 豆苗 コーン ごま	塩レモンクッキー ミルク
◎27水	スタミナ丼 煮卵 ☆ミート茄子 サラダ	豚肉 豚ミンチ 卵 チーズ 人参 青葱 ピーマン ブロッコリー トマト 玉葱 茄子 糸こんにゃく	マシュマロおこし ミルク
28木	野菜の肉巻き パイン ☆ミネストローネ	豚肉 ベーコン 高野豆腐 パセリ 人参 トマト いんげん 玉葱 茄子 キャベツ じゃが芋 ごま	フルーツ寒天
29金	魚の南蛮漬け バナナ ゆで卵入りポテトサラダ	ほき ハム 卵 人参 ピーマン ブロッコリー パプリカ コーン 玉葱 胡瓜 じゃが芋	おかし ミルク
30土	お好み焼き バナナ	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青葱 人参 キャベツ 板こんにゃく コーン	おかし ミルク

15日(金)チキンカレーの日、ふりかけや佃煮の日は、白ごはんをお願いします。

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。