



# 給食だより 8月

夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。まだ暑い日が続きますが、1日3食きちんと食べ、早寝、早起きで生活のリズムをもとに戻し、夏の疲れが残らないようにしましょう。

## 夏野菜をたくさん食べましょう！

夏は紫外線の量が増え、私たちの体は日に焼けて肌の色が変化します。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDを作る効果もありますが、肌にしみを作ったり目の病気を引き起こしたりすることもあります。そこで、紫外線による活性酸素を抑える効果があるのがビタミンCです。このほかにビタミンAやE、B群なども皮膚の免疫力や新陳代謝を高めてくれる大切な栄養素です。今が旬の夏野菜にはビタミンなどの栄養が豊富に含まれています。たくさん食べて体調を整えましょう！



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



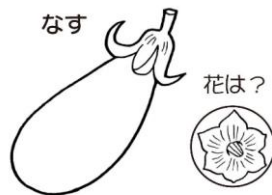
糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



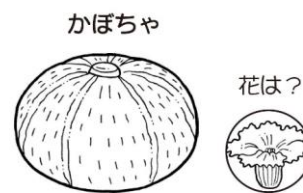
しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

予 定 献 立 表				
※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※25日の誕生日給食は8月生まれの人にケーキを出します。				
8月23日(月)	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)
ナン キーマカレー マセドアンサラダ すいか	もち麦ご飯 鶏となすの三杯酢 キャバツの ピーナッツあえ おくずかけ	<誕生日給食> タコライス 花野菜のサラダ オニオンスープ	もち麦ご飯 ホッケの塩焼き 野菜のそぼろ煮 みそ汁 冷凍パイ	あんかけ焼きそば 中華サラダ ヨーグルト
エネルギー871kcal	エネルギー861kcal	エネルギー937kcal	エネルギー819kcal	エネルギー816kcal
蛋白質33.7g 脂質37.8g	蛋白質32.1g 脂質25.0g	蛋白質34.5g 脂質34.5g	蛋白質34.8g 脂質18.9g	蛋白質35.8g 脂質21.8g
8月30日(月)	8月31日(火)			
振替休業日	エビピラフ 夏野菜のトマト煮 フルーツポンチ			
	エネルギー881kcal 蛋白質26.8g 脂質20.0g			