

	月	火	水	木	金
献立	こんげつ ふくしまちょうしょくざい ~ 今月の福島町の食材 ~  トマト くらまい		なつ つか かい ぶく 夏の疲れを回復するには？ とうじつ じつ かい ぶく 糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。		23 ごはん 牛乳 やさいのごもくみそしる メンチカツ(ソース) こまつなのいそあえ
物エネルギー			しょうがっこう(中学年) ちゅうがっこう(中学校) エネルギー 650kcal 840kcal	ビタミン B1 を多く含む食品例  豚肉 げんまい 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類	670kcal 870kcal メンチカツ 油揚げのり みそ 牛乳 ごはん ジャが芋 油 人参 長ねぎ 大根 小松菜 もやし しめじ
あか	こんげつ 今月の べいさんえいようか 平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質				
みどり					
献立	26 ごはん 牛乳 心のりのみそしる ますのさいぎょうやき ごもくきんぴらごぼう	27 コッパパン 牛乳 マカロニスープ ケチャップハンバーグ ブロッコリーのごまサラダ レーズンクリーム	28 牛乳 マーボーどうふどん ちゅうかスープ パイナップル	29 牛乳 ソースやきそば チンゲンサイと にくだんごのスープ すいか	30 くらまいごはん 牛乳 なつやさいの キーマカレー フレンチサラダ
物エネルギー	630kcal 820kcal	560kcal 730kcal	680kcal 880kcal	650kcal 845kcal	680kcal 880kcal
あか	豚肉 ます 豆腐 心のり みそ 牛乳	ベーコン ハンバーグ 鶏肉 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	豚肉 肉団子 牛乳	豚肉 牛乳
き	ごはん こんにゃく 砂糖 ごま油	パン マカロニ ドレッシング レーズンクリーム	ごはん 砂糖 油	中華麺 油	黒米 油 パター ルードレッシング
みどり	人参 長ねぎ ごぼう れんこん	人参 玉ねぎ キャベツ ほつれん草 ブロッコリー コーン	人参 長ねぎ ほつれん草 たけのこ さくらげ パイナップル	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 もやし しめじ すいか	人参 玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり なす スクッキー 青ピーマン 赤ピーマン

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

夏パテしない食生活を!

もうしょ つづ からだ かん しょくよく お
 猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
 なつ ふせ しょくじ えいよう きほん あつ
 夏パテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さ
 しょくよく ひと おも なつ ふせ
 で食欲がわからない人もいます。夏パテを防ぐポイントとともに、
 しょくよく ま つか かいぶく しょくじ くふう つた
 食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



ふくしまちょう がっこう きゅうしょく
 福島町学校給食センターでは、地場産物の活用に力をいれています。

7月に、とうもろこしやブルーベリーなどの季節の地物食材を使用しました。

また、うにやあわびなどを無償提供をしていただき給食に使用することもできました。

今月も、今が旬の福島産の野菜を積極的に使用する予定です。

食材を提供くださる地域の方々々に感謝して給食をいただきます。



8月 給食だより

野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいますが、種類の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。