

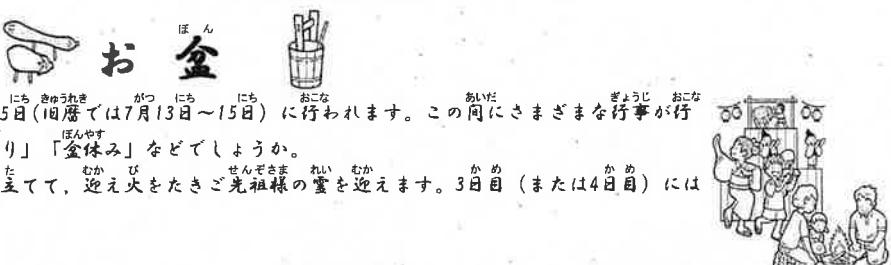


にち	ようび	こ ん だ て	特定原材料等のアレルゲン (表示義務・推奨品目)	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
26	月	ごはん 牛乳	ぶたにくしょうがやき なつやさいのみそいため たいこんのみそしる	大豆、小麦 大豆 さば、大豆	豚肉、さつま揚げ、牛乳	ごはん、こめ油、三温糖	しょうが、なす、とうもろこし、ピーマン、だいこん、にんじん、ねぎ せいかつ生活リズムの乱れに注意!
27	火	ごはん ジョア	アジフライ キャベツのあえもの もずくのみそしる	小麦、大豆、豚肉、りんご 大豆、小麦、さば さば、大豆	アジフライ、もずく、ジョア	ごはん、こめ油	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、ねぎ、オクラ ひるようじゆ・夜・朝、1日3食のりズムを守りましょう。
28	水	ごはん ◆牛乳	ハンバーグ こんにゃくサラダ ★コーンスープ	豚肉、牛肉、大豆、鶏肉、りんご 大豆、小麦、りんご 豚肉、大豆	ハンバーグ、ベーコン、豆乳、牛乳	ごはん、こんにゃくサラダ、こめ油	レタス、ハブリカ(黄)、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、パセリ のことわざ うりふた ぬ二つ
29	木	めん 牛乳	ひやしちゅうかめん ひやしちゅうかぐ ひやしちゅうかスープ ぼうぎゅうザ 牛乳 チンゲンさいのちゅうかサラダ	小麦 鶏肉、卵 大豆、小麦、鶏肉、豚肉、ごま 豚肉、鶏肉、大豆、小麦 鶏肉、小麦、ごま、大豆、りんご	鶏肉、卵、棒ギョウザ、牛乳	冷やし中華めん	きゅうり、トマト、チングン 菜、りょくとうもやし、にんじん、くらげ かお、顔かたちなどが、見わけがつかないくらい似ていること。 うり瓜(きゅうりなど)をたて二つにわざりょうほう、おなつかたち割ると、両方とも同じ形をして いることから、こういわれています。
30	金	ごはん 牛乳	なつやさいカレー ふくじんづけ キャロットサラダ	小麦、豚肉、大豆、りんご、鶏肉 小麦、大豆、ごま 大豆、卵	豚肉、豆乳、生揚げ、ツナ、牛乳	ごはん、こめ油	しょうが、にんにく、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト、とうもろこし、福音漬け、にんじん、たまねぎ、きゅうり

- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- ★は8月生まれのリクエストメニューです。
- ◆は栄養士訪問予定日です。

## ○特定原材料等について

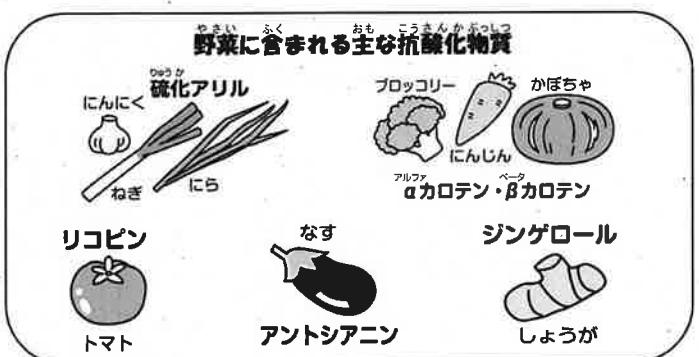
表示が義務付けられている食品(えび、かい、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつげ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンの20品目)のことをいいます。



## 8月31日

## 野 菜 の 日

「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもいい消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人食料品流通改善協会(当時)などが定めました。野菜には、体内に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、野菜だけを食べればいいということではなく、さまざまな食品からまんべんなく栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。



## ～生活習慣病について考えよう～

## ●生活習慣病とは?

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

とうようびょう 糖尿病	インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症がおこります。
こうけつあつしよう 高血圧症	血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。
しついじょうしよう 脂質異常症	血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

## ●生活習慣病を防ぐには?

えんぶん とうふん しつつ 塩分や糖分、脂質をとりすぎない。	やさい 野菜やくだものをたくさん食べる。
しょく 3食きちんと食べる。	うんどう 運動をする。
よるおき 夜遅くに食べない。	ねむ しっかりとねむる。

## 夏が旬の食べ物

トマト	きゅうり	ピーマン	とうもろこし	あじ
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。	しゃきしゃきとした歯ごたえと表面に細かいほががあるのが特徴です。	独特な香りと苦味があり、ビタミンCが多い野菜です。	ビタミンB1や食物繊維が多い野菜です。	語源は「味がよいから」ともいわれています。うまい成分が豊富です。