



WEB版

日にち	曜日	こんだて	特定原材料等のアレルギー (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 ぶたにくしょうがやき なつやさいのみそいため だいこんのみそしる 牛乳	大豆、小麦 大豆 さば、大豆	豚肉、さつまいも、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	生活リズムの乱れに注意! 夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。
27	火	ごはん アジフライ キャベツのあえもの もずくのみそしる ジョア	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	食のこたわぎ 瓜二つ 顔かたちなどが、見わけがつかないくらい似ていること。 瓜(きゅうりなど)をたて二つに割ると、両方とも同じ形をして
28	水	ごはん ハンバーグ こんにやくサラダ ★コーンスープ 牛乳	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、こんにやくサラダ、こめ油	レタス、パプリカ(黄)、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、パセリ	食のこたわぎ 瓜二つ 顔かたちなどが、見わけがつかないくらい似ていること。 瓜(きゅうりなど)をたて二つに割ると、両方とも同じ形をして
29	木	めん 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 ぼうぎョウザ チンゲンさいのちゅうかサラダ 牛乳	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、棒ぎョウザ、牛乳	冷やし中華めん	きゅうり、トマト、チンゲン菜、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ	いることから、こういわれています。 おしらせ
30	金	ごはん なつやさいカレー ふくじんづけ キャロットサラダ 牛乳	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、福神漬、にんじん、たまねぎ、きゅうり	いることから、こういわれています。 おしらせ

1. 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。
2. 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。
3. ★は8月生まれのリクエストメニューです。
4. ◆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、かに、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、まつたけ、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。



お金

お金は先祖の霊を迎えて送り出す行事で、8月13日～15日(旧暦では7月13日～15日)に行われます。この間にさまざまな行事が行われていますが、みなさんがよく知っているのは「金踊り」「金体み」などでしょうか。
13日には、きゅうりやなすに足をつけて、馬や牛に見立てて、迎え火をたき先祖様の霊を迎えます。3日目(または4日目)には送り火といって、霊を送るための火をたきます。



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らい、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よ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て、調理の仕方も工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質

<p>硫化アリル</p> <p>ねぎ には</p>	<p>βカロテン</p> <p>かぼちゃ</p>
<p>リコピン</p> <p>トマト</p>	<p>アントシアニン</p> <p>なす</p>
<p>αカロテン</p>	<p>ジンゲロール</p> <p>しょうが</p>

～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。

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起ります。
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。
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?

・糖分や糖分、脂質をとりすぎない。	・野菜やくだものをたくさん食べる。
・3食きちんと食べる。	・運動をする。
・遅くに食べない。	・しっかりと眠る。

夏の旬の食べ物

<p>トマト</p> <p>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。</p>	<p>きゅうり</p> <p>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。</p>	<p>ピーマン</p> <p>独特な香りと苦味があり、ビタミンCが多い野菜です。</p>	<p>とうもろこし</p> <p>ビタミンB1や食物繊維が多い野菜です。</p>	<p>あじ</p> <p>語源は「味がよいから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です。</p>
---	---	--	--	---