

夏を元気に過ごそう!

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
25	火	たのしい夏休みも終わり、今日から学校が始まりました。厳しい暑さがまだまだ続きますが、給食をしっかり食べて、心も体も元気に過ごしましょう。今日は、暑い夏でも食が進むハヤシチチューを取り入れています。	ご飯		たらのフレーク焼き	ハヤシチチュー カラフルサラダ		たら だいず ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	エリンギ キャベツ たまねぎ グリーンピース えだまめ しめじ	コーン こめ コーンフレーク じゃがいも ドレッシング	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ハヤシルー ドレッシング	小学校 652	27.6	327	1.4
26	水	みそは、日本食に欠かすことのできない伝統的な調味料です。みそをご飯と一緒にとることで、ご飯だけでは不足しがちなたんぱく質やビタミンなどを補うことができます。そのため、ご飯とみその組み合わせは理にかなっていると言えます。	ご飯		あじのおろしソースかけ	かまぼこのすまし汁 いんげんのみそ炒め		あじ かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ たまねぎ にんにく しいたけ だいこん しろねぎ	しょうが こめ ごむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	601	26.6	290	2.3
27	木	今日のドライカレーは、鹿肉を使っています。鹿肉は、他の肉と比べて脂質が少なく、鉄分が豊富に含まれているため、貧血予防などに効果があります。そこで、「鉄腕ドライカレー」とネーミングしました。	ご飯		鉄腕ドライカレー	きのこのスープ フルーツミックス		しかにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ もも パイ にんにく エリンギ しめじ しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら カレールー	590	24.8	315	1.9
28	金	★かみかみ献立★毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかんで食べると、料理の味がよく分かったり、あごの筋肉が発達して歯並びがよくなります。よくかむことを意識して食べましょう。	玄米ご飯		鶏肉のアーモンドがらめ	もずくのみそ汁 かみかみサラダ		とりにく みそ	ぎゅうにゅう もずく ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ さりぼしだいこん もやし えだまめ	こめ げんまい でんぶん さとう	あぶら アーモンド ごまあぶら	703	24.8	320	2.3
31	月	トマトには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康に良い成分が多く含まれています。赤い色の成分「リコピン」には、がんや動脈硬化を防ぐ働きがあります。	大山小麦 コッペパン		さけのバジルソースかけ	ミネストローネ ポテトサラダ		さけ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	バジル パセリ トマト にんにく にんじん	たまねぎ だいこん にんにく きゅうり	コッペパン マカロニ さとう じゃがいも	オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ	610	25.1	287	3.1

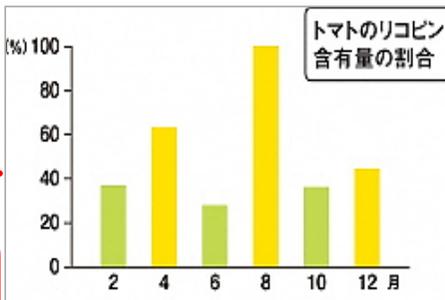
太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食日より今日の給食・給食レシピをご覧いただけます。



しゅん やさい
旬の野菜のパワーはすごい!

旬の野菜は、私たちが住んでいる自然の中で、最も適した時期に太陽と大地の恵みを受けて育った食材です。新鮮なのはもちろん、栄養価も充実しており、出盛り期のため、価格も手頃なのが魅力です。

例えば、トマトは1年中手に入る野菜ですが、リコピンという赤い色素の含有量を比べると、旬の8月が2月の約3倍も多く含まれていることがわかります。



資料：女子栄養大学生物有機化学研究室調べ

(農林水産省ホームページより)

トマトには、抗酸化作用のある「リコピン」が豊富に含まれています。

かぼちゃには、めや皮などを健康に保ち、体の抵抗力を高める「カロテン」「ビタミンC」が豊富に含まれています。

きゅうりには、体を冷やす作用があり、カリウムが多いため、むくみの解消や高血圧予防にも役立ちます。

オクラのぬめり成分は食物繊維で、血液をさらさらにしたり胃腸を保護する働きがあります。

ゴーヤには、ビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復や風邪予防に効果があります。

なすの皮には、抗酸化成分のナスニンが多く含まれていますが、コレステロールの上昇を抑える働きがあります。