



日・曜	しゅ主 しょく食	牛乳	おかず (しゅ主・ふくさい・しるもの 主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		たんぱく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 さとう	6群 油脂		
										小学校	中学校
25 火	トマト キーマカレー 	★	【地域食材の日】 マヨマカロニサラダ ジュリエンスープ	ぶた肉 ショルダー ベーコン	牛乳	トマト トマト缶 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米・麦 薄力粉 マカロニ	こめ油 マヨネーズ	636 24 21.3 2.4	798 29.8 25.7 3.0
26 水	ガーリック トースト 	★	ブロッコリーとコーンのサラダ 肉団子のカレースープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ コーン レモン汁 はくさい セロリー 玉ねぎ	食パン さとう かたくり粉	無塩バター こめ油 オリーブ油	666 27 26.6 2.8	721 29.7 30.7 3.2
27 木	ご飯 	★	ホキのにんじんマヨ焼き キャベツと小松菜のごまあえ 塩豚汁	ホキ ぶた肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ ごぼう だいこん しょうが 長ねぎ	米・麦 さとう 板こんにゃく	マヨネーズ 白ごま こめ油	594 27.5 19.1 1.6	738 31 22.6 2.0
28 金	冷やしうどん 	★	イカボテあられ ゆでとうもろこし	ツナ 油揚げ いか	牛乳 カットわか め あおのり		きゅうり もやし とうもろこし	うどん さとう じゃがいも かたくり粉	ごま油 白ごま こめ油	568 25.1 20.4 2	701 30.5 24.3 2.6
31 月	ご飯 	★	【焼肉の日】 焼肉(玉ねぎ) 冷やし中華風サラダ キムチスープ 桃のゼリー	ぶた肉 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	牛乳 カットわか め	にんじん	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 長ねぎ 白桃ジュース	米・麦 さとう こんにゃく 麺 ナタデココ	ごま油 白ごま	626 28.9 18.5 2.9	794 36.3 21.9 3.7



野菜を食べていますか？

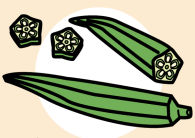


野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいますが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！

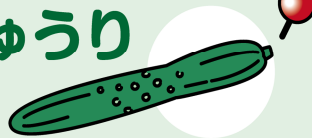


オクラ



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。

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



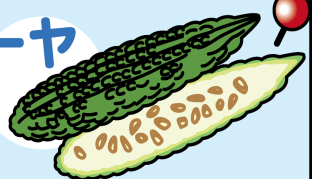
赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

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。

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。

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。

8月 食育だより

今月の目標（小学校・中学校）
○規則正しい食生活をしよう



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？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、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。



夏バテしない食生活をしよう！

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ
食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛、香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を重してくれます。



夏の疲れを回復するには？

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B3は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉	玄米・胚芽米	ぬか漬	うなぎ	豆類
----	--------	-----	-----	----

水分をとるなら何を飲む？

普段の水分補給は水やお茶がおすすめです。運動時など汗をたくさんかくときは、ミネラルもとれるスポーツドリンクを選びましょう。ジュースは糖分が多く含まれることがあるので、飲みすぎには注意しましょう。



夏バテ予防に「朝食のみそ汁」もおすすめです。寝ている間には汗をたくさんかいているので、みそ汁で不足した水分、塩分を摂ることができます。具は野菜や豆腐、お肉やかまぼこなども取り入れるとバランスよく食べられますね！

