



日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
23月	冷やし中華		夏野菜のチーズ焼き 冷凍みかん	卵 ハム 豚肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん モロコいんげん	きゅうり・玉ねぎ キャベツ・みかん	中華麺 砂糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 849 たんぱく質 33.2	脂質 25.5 食塩相当量 4.1	夏に美味しい、ズッキーニとなす、モロコいんげんを使ったチーズ焼きです。
24火	ご飯		モロコいんげんのみそ汁 ちくわのかば焼き ゴーヤチャンプルー	油揚げ みそ・ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん モロコいんげん	玉ねぎ・なす えのき茸 しょうが ゴーヤ	ご飯 小麦粉 天ぷら粉 でん粉・砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 815 たんぱく質 29.6	脂質 22.7 食塩相当量 3.8	ゴーヤチャンプルーは、沖縄の郷土料理です。ゴーヤはかろうりとも呼ばれるように、苦味が特徴の野菜です。
25水	ご飯		鶏ごぼうスープ 絹揚げのチリソースかけ 茎わかめ入りナムル	鶏肉 えび・みそ 絹揚げ 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲン菜	ごぼう・玉ねぎ えのき茸 長ねぎ・大豆やし キャベツ	ご飯 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 755 たんぱく質 29.4	脂質 21.9 食塩相当量 2.5	ナムルは韓国のお家庭料理の一つです。茎わかめを使った、ナムルを作ります。
26木	はちみつレモン トースト		レタスのスープ パンネラタウィユ ブルー	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ・レモン えのき茸・トマト レタス・奥ピーマン ズッキーニ・ブルー	食パン 砂糖 マカロニ はちみつ	ひまわり油 バター	エネルギー 717 たんぱく質 29.8	脂質 22.1 食塩相当量 3.7	長野県は、ブルーの生産量が日本一です。ブルーには、食物繊維が多く含まれています。
27金	ご飯		かぼちゃと麩のみそ汁 ごまだれ焼き肉 梅ドレサラダ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ・なす にんにく・しょうが りんご・梅・コーン キャベツ・きゅうり	ご飯 じゃがいも みそ 砂糖	ごま油	エネルギー 780 たんぱく質 34.3	脂質 19.7 食塩相当量 2.7	8月29日の「焼き肉の日」に合わせ、ごまだれ焼き肉を作ります。
30月	ご飯		オクラと卵のスープ カラフルスタミナ丼の具 かぼちゃのサラダ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん トマト・オクラ ピーマン・かぼちゃ 赤ピーマン	玉ねぎ・にんにく えのき茸 奥ピーマン・きゅうり ズッキーニ・コーン	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 837 たんぱく質 35.0	脂質 23.3 食塩相当量 3.2	カラフルスタミナ丼の具は、揚げた豚肉とカラフルなピーマンを使っています。ご飯にのせて、食べてください。
31火	夏野菜とチキンの カレーライス		かみかみサラダ とうもろこし	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト・かぼちゃ 赤ピーマン 小松菜	にんにく・しょうが・コーン 玉ねぎ・なす・かぼちゃ ズッキーニ・とうもろこし 奥ピーマン・キャベツ	ご飯 砂糖	ひまわり油 オリーブ油	エネルギー 802 たんぱく質 28.9	脂質 19 食塩相当量 3.4	8月31日は、語呂合わせで「野菜の日」です。野菜をたっぷり使った、献立です。



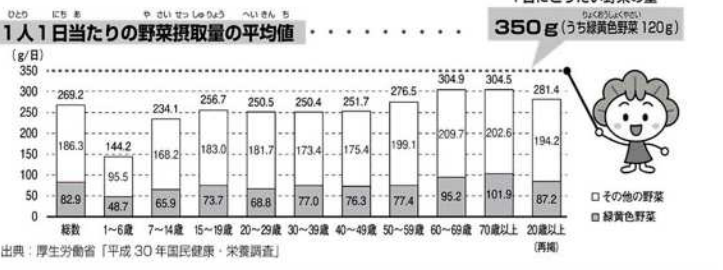
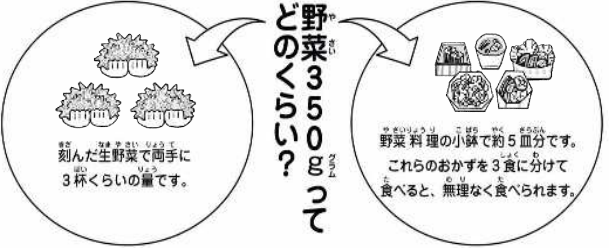
8月31日の「野菜の日」は、「や=8」「さ=3」「い=1」の語呂合わせから、もっと野菜について関心をもってもらいたいと、1983年に制定されました。夏の日差しをたっぷり浴びた養分満点の野菜を食卓に取り入れましょう。

—「野菜」は末病の薬—

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維など体の調子を整え、体の機能を正常に保ち、免疫力を向上させるための成分をたくさん持っています。また、生活習慣病の予防にも効果があるといわれ、私たちの健康を支えるとても大切な食材です。厳しい暑さが続き、体がバテ気味なこの時期こそ、しっかり野菜をとって元気に過ごしましょう。

野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日 350g 以上の野菜（うち緑黄色野菜 120g）をとることを目標としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）1日にとりたい野菜の量」



野菜の重さの目安

サニーレタス 1枚	ピーマン 1個 (普通サイズ)	なす 1本 (普通サイズ)	きゅうり 1本 (中サイズ)	トマト 1個 (中サイズ)
およそ 20g	およそ 30~40g	およそ 70~80g	およそ 100g	およそ 200g

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

- 青菜のおひたし**
ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりなどでお味しただけ汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!
- ナムル風あえ物**
細切りにんにくとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。
- みそ汁やスープ**
いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。

野菜には、こんな効果が期待できます！

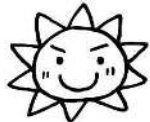
- 肌を丈夫にする**
ビタミンAやビタミンCが食物繊維が、肌の働きを活発に保ち、乾燥を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。
- 便秘を予防する**
食物繊維が、腸の働きを活発に保ち、便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。
- 高血圧を予防する**
カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。
- 食べ過ぎを防ぐ**
低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。



こんげつ もくひょう
今月の目標

あつ 暑さに負けない食事をしよう・夏休み中の食生活を振り返ろう

夏休みは学校がないからと、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちですが、暑い夏を元気に過ごすためには“規則正しい生活リズム”と“バランスの良い食事”が何より大切です。夏バテをしないで元気に休み明けをスタートするためにも、夏休みの食生活には気を配りたいものです



夏休みの食生活の約束



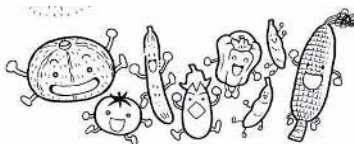
早寝・早起して 朝食をとろう

学校がない日も規則正しい生活を心がけよう



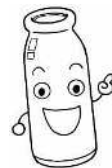
旬の野菜や果物を 食べよう

夏バテや熱中症の予防に効果があります



休み中も大切 牛乳を飲もう！

夏休み中は牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足がちです。夏休み中も忘れず飲むようにしましょう



のどがかわく前に 水分補給

熱中症予防のために意識して水やお茶を飲むようにしましょう



おやつは時間と 量を決める

何かをしながらではなく、時間を決めてお皿にとって食べよう



冷たい物を とすぎない

内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます



食事のお手伝いに 挑戦しよう

お家の人と相談して、できることから挑戦してみよう



しっかり手洗いで 食中毒・感染症 予防をしよう

食中毒や感染症を防ぐためにも、こまめな手洗いを心がけよう



夏休みを元気に過ごすための約束だよ！

