



日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき						えいようか		おしらせ
	しゅじょく	牛乳	おかず	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)				
				あかのしょくひん 1ぐん	みどりのしょくひん 2ぐん	きいろのしょくひん 3ぐん	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)				
23月	ひやしちゅうか		なつやさいのチーズやき れいとうみかん	たまご ハム ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん モロコしいんげん	きゅうり・たまねぎ キャベツ・みかん にんにく・なす ズッキーニ	ちゅうかめん さとう じゃがいも ごま	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	エネルギー 732 たんぱく質 28.8	脂質 22.1 食塩相当量 3.4	なつにおいしい、 ズッキーニとなす、 モロコしいんげんを つけたチーズやき です。
24火	ごはん		モロコしいんげんのみそしる ちくわのかばやき ゴーヤチャンプルー	あぶらあげ みそ・ちくわ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん モロコしいんげん	たまねぎ・なす えのきだけ しょうが ゴーヤ	ごはん こむぎこ てんぷらこ でんぷん・さとう	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	エネルギー 679 たんぱく質 24.8	脂質 20 食塩相当量 3.0	ゴーヤチャンプルーは、お きなわのきょうりょうり です。ゴーヤはがうりこ もよばれるように、にがみ がとくちょうのやさいで す。
25水	ごはん		とりごぼうスープ きぬあげのチリソースかけ くわかめいりナムル	とりにく えび・みそ きぬあげ ふたにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう・たまねぎ えのきだけ なげな・いしもち キャベツ	ごはん さとう ごま	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	エネルギー 636 たんぱく質 25.6	脂質 19.4 食塩相当量 2.2	ナムルはかんこくのか ていりょうりひつと です。くわかめをつ つけた、ナムルをつ ります。
26木	はちみつレモン トースト		レタスのスープ パンネラタトウィユ ブルー	たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ・レモン なげな・さ・さか レタス・きピーマン ズッキーニ・ブルー	しょくパン さとう マカロニ はちみつ	ひまわりゆ バター	エネルギー 624 たんぱく質 26.2	脂質 19.9 食塩相当量 3.1	ながのけんは、ブルーの せいさんりょうがほんい ちです。ブルーには、 しょくもつせんがにおお くまれています。
27金	ごはん		かぼちゃとふのみそしる ごまだれやきにく うめドレスラダ	あぶらあげ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ・なす にんにく・しょう りんご・うめ・コー ン キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも ふ さとう	ごまあぶら ごま	エネルギー 660 たんぱく質 29.6	脂質 17.7 食塩相当量 2.2	8がつ29にちの「や きにくのひ」にあわ せ、ごまだれやきに くをつります。
30月	ごはん		オクラとたまごのスープ カラフルスタミナどんのく かぼちゃのサダ	とりにく たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト・オクラ ピーマン・かぼちゃ あかピーマン	たまねぎ・にんじん えのきだけ きピーマン・きゅうり ズッキーニ・コー	ごはん でんぷん さとう	ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 707 たんぱく質 30.2	脂質 20.7 食塩相当量 2.7	カラフルスタミナどん のくは、あけだふたに くとカラフルなピー マンをつたっていて、 ごはんにのせて、たべ てください。
31火	なつやさいとチキンの カレーライス		かみかみサダ とうもろこし	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト・かぼちゃ あかピーマン こまつな	なげな・レタス・コー ン たまねぎ・なす 「トマト」かぼちゃ ズッキーニ・とうもろこ し きピーマン・キャベツ	ごはん さとう	ひまわりゆ オリーブゆ	エネルギー 678 たんぱく質 25.4	脂質 17.2 食塩相当量 2.9	8がつ31にちは、こ ろあわせで「やさいの ひ」です。やさいを たっぷりつけた、こ んだてです。



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。夏の白差しをたっぷり浴びた栄養満点の野菜を食卓に取り入れましょう。

—「野菜」は未病の薬—

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。

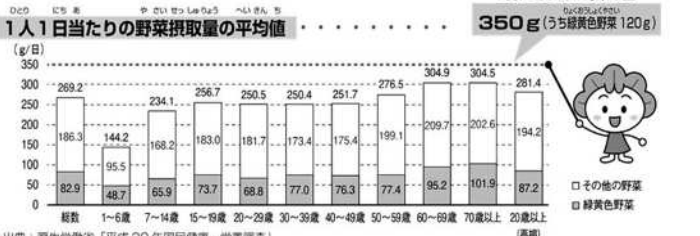
野菜料理を+1皿食べましょう。

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)」



どの野菜も350gって

野菜料理の小鉢で約5皿分です。これらのおかずを3食に分けて食べると、無理なく食べられます。



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、みりんなどで調味した汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!
- ナムル風あえ物**
細切りのにんじんとピーマン、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、腸の働きを助け、便秘を予防します。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、腸の働きを助け、便秘を予防します。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)を体の外に出すのを助け、高血圧を予防します。
- 食べ過ぎを防ぐ**
低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満足感が得られます。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ね。



夏休みの食生活の約束



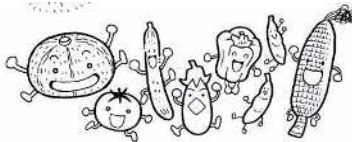
早寝・早起して朝食をとろう

学校がない日も規則正しい生活を心がけよう



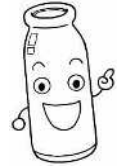
旬の野菜や果物を食べよう

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



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



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



夏休みを元気に過ごすための約束だよ！

