



日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
26	月	しぎよ うしき					
27	火	パン	○	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	うどん
				いためなます	ひじき ひらてん	れんこん にんじん いんげん こんにゃく	あぶら さとう ごまあぶら
2がっきがはじまりました。いためなますは、ひじきとやさいをいためてから、すやさとうなどでちょうみしたさっぱりしたいようです。まだあついひがつづきますがしっかりたべてがんばりましょう。							
28	水	ごはん	○	ピビンバ	ぶたにく	しょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ にんじん もやし	あぶら しろこま さとう ごまあぶら
				わかめスープ	とりにく わかめ	たまねぎ ニラ えのきたけ	
29	木	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	あぶら
				ゴーヤチップス		ゴーヤ	でんぷん あぶら さとう
				コーンスープ	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん コーンクリーム(かん)	しろいんげんペースト
ホットドッグはフランクフルトとキャベツをパンにはさんでたべましょう。							
30	金	ごはん	○	さけのレモンふうみ	さけ	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう
				こまつなのおひたし		こまつな にんじん	さとう
				すましじる	わかめ とうふ	たまねぎ しいたけ	

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

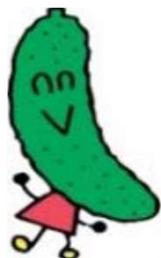
\* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてきましょう。

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質 エネルギー	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	の 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0

## 夏のつかれは、野菜をたべてふきとばそう！

### ゴーヤ

ビタミンCがほうふで、にがみせいぶんのモルデシンが、いのはたらきをととのえてくれます。



### えだまめ

だいずになるまえのまめですが、だいずにないビタミンCがふくまれています。

### なす

カリウムがふくまれているので、からだのねつをにがすはたらきがあります。



### かぼちゃ

からだをけんこうにたもつのにやくだつカロテンやビタミンEがおおくふくまれています。

やさい  
8月31日  
「やさいの日」

### ピーマン

ビタミンCたっぷり、ピーマンとくゆうのにおいはピラジンとよばれるものです。



### オクラ

ねばねばのせいぶんが、いちようのはたらきをよくしてくれます。



### トマト

あかいせいぶんはリコピンといい、からだをけんこうにたもつはたらきがあります。

8月31日は、「やさいの日」です。

やさいは、1日350g食べるとよいといわれています。

やさいにはそれぞれビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれて

いるのでくみあわせて食べれば栄養まんてんです。

まだまだ夏の暑さがつづくので、「やさいの日」にちなんでやさいをしっかり食べて夏バテをふきとばしてください。