

8月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)



栄養目標	小学校	すききらいなく、なんでも食べよう
	中学校	

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!</p> <p>夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。</p>				
あか	<p>生活リズムを整えるために</p> <p>夜は早めに寝る 朝起きたときに日光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる</p>				
き	<p>朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。</p>				
みどり	<p>ブルーベリーゼリー もずく丼</p>		<p>じゃがいもとわかめのみそ汁</p>		<p>ミートボールカレー フルーツヨーグルト</p>
小学校	<p>石垣島産米 牛乳 もずく ぶた肉 とり肉 うす揚げ わかめ 花かつお 麦みそ</p>		<p>牛乳 ぶた肉 豚レバーチップス 白花豆ペースト ヨーグルト</p>		
中学校	<p>米 大豆油 三温糖 でん粉 じゃがいも</p>		<p>米 じゃがいも 大豆油 小麦粉</p>		
	<p>たまねぎ にんじん コーン なら にんにく 小松菜 ウージパウダー ブルーベリー果汁 りんご果汁</p>		<p>たまねぎ にんじん にんにく みかん缶 もも缶 アロエ レーズン パイン</p>		
	645	23.9	20	705	24.1
	782	29.4	23.9	857	28.7

～8月食育だよ～

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

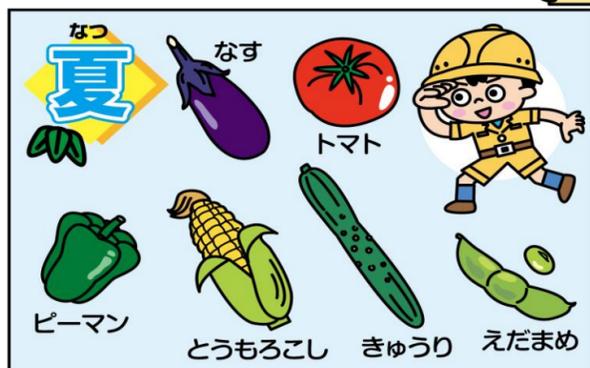
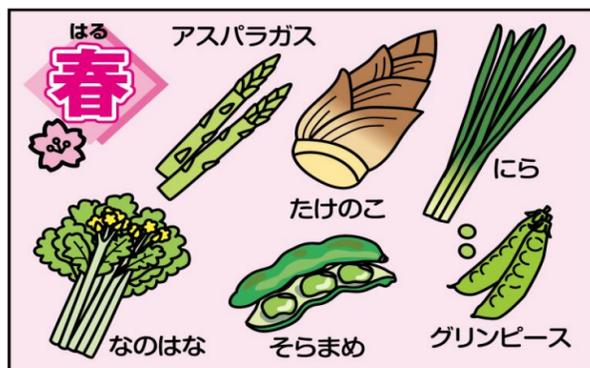


ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

野菜の旬をみましょう!



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。



今スーパーマーケットには、どんな野菜があるかな?