



日 / 曜	こんだて	おもな食品 (♥印は中泊町産)			エネルギー kcal	おしらせ
		体をつくる 主にたんぱく質・カルシウム	エネルギーになる 主に炭水化物・脂質	体の調子を整える 主にビタミン類		
24 木	ごはん・ふりかけ さめにつけ にくやさしいため あげなすのみそしる	牛乳 さめ ぶたにく とつふ みそ	♥こめ サラダあぶら	にんじん たまねぎ ビーマン こまつな ながねぎ ほうれんそう かぼちゃ なす	小 618 中 748	ビーマンは、ビタミンCが多く含まれている野菜です。ビタミンCは疲労回復や免疫力を高めてくれる効果があります。
25 金	中泊なつやさいカレー ぶくじんづけ フルーツしらたま	牛乳 ぶたにく チーズ	♥こめ バター ♥じゃがいも カレールー しらたま	たまねぎ ♥トマト ♥かぼちゃ ♥なす にんにく にんじん しょうが りんご ぶくじんづけ もも みかん パイナップル りんご	小 692 中 860	給食思いやり隊のみなさんが育てた中泊町産の夏野菜を使ったカレーです。感謝していただきます。
28 月	ごはん いわしのうめに ひじきとりにくのごもくに がんもどきのみそしる	のむヨーグルト (プレーン) いわし とりにく ひじき がんもどき みそ	♥こめ さとう サラダあぶら	にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ キャベツ こまつな ♥さやいんげん うめ	小 599 中 730	あじやいわしなどの青魚には、病気を予防してくれる体によいあぶらが含まれています。
29 火	わかめうどん かぼちゃコロッケ ブロッコリーのツナあえ マンゴープリン	牛乳 わかめ とりにく なると あぶらあげ ツナフレーク	うどん ドレッシング サラダあぶら じゃがいも マンゴープリン	しいたけ にんじん ながねぎ かぼちゃ たまねぎ あおじそ ブロッコリー マンゴー とうもろこし	小 647 中 765	麺類の汁はいつもの汁物より塩分が多く含まれています。減塩のため、麺と具をしっかり食べ、汁は飲み干さないようにしましょう。
30 水	ごはん とうふシューマイ (2こ) マーボーなす わかめとたまごのスープ	牛乳 とうふシューマイ ぶたにく わかめ たまご	♥こめ ごまあぶら しろごま サラダあぶら でんぶ	たまねぎ だいのこ あかビーマン ♥なす にんじん だいこん しょうが ながねぎ にんにく	小 672 中 817	なすは体の内側から余分な熱をとり、体を冷やす効果があります。夏バテしないようにしっかりと食事をしましょう。
31 木	こめこパン ポークウィンナー・ケチャップ&マスタード ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ウィンナー ひじき ベーコン	こめこパン じゃがいも ドレッシング オリーブオイル	にんじん ♥きゅうり トマト たまねぎ かぼちゃ にんにく ♥ズッキーニ ブロッコリー セロリ	小 732 中 898	8・3・1 (やさい) のごろ合わせから野菜の日です。ミネストローネには、かぼちゃやセロリ、ズッキーニなどの野菜がたっぷりです。

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。その際はご了承ください。  
 ※献立の材料・栄養価を知りたい方は、給食センター(☎69-3555)まで、お問い合わせください。

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか?  
 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。  
 ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ビタミンB1を多く含む食べ物



## 夏バテ対策にオススメの食べ物

<h3>香りの強い野菜</h3> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。</p>	<h3>すっぱい食べ物</h3> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
<h3>ネバネバ野菜</h3> <p>ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<h3>夏の旬の野菜・果物</h3> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>

## 飾りじゃないのよ野菜は

8月31日は「野菜の日」です。人の手をかけ、長い歴史をかけて食べやすいように改良された野菜は料理に彩りをそえるだけでなく、体の健康を守り、心を豊かにしてくれる食べ物です。

<h3>季節を感じる事ができる!</h3> <p>お店や食卓に並ぶ野菜から季節の移り変わりを感じることができます。また旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養素も多く含まれています。</p>	<h3>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維の宝庫!</h3> <p>野菜にはビタミンやカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質(ミネラル)、そして食物繊維が多く含まれ、体の調子を整え、免疫力をアップしてくれます。</p>
<h3>色や香りの成分は健康づくりにも役立つ!</h3> <p>緑、赤、黄、紫など野菜にはさまざまな色があり、それぞれ独特な香りを持ちます。近年こうした色や香り成分にビタミンのような健康効果があることがわかり、「ファイトケミカル」として研究が進められています。</p>	<h3>ふるさとを感じる事ができる!</h3> <p>栽培される土地の気候風土、暮らしに合わせて、長い年月をかけて改良されてきた野菜があります。こうした野菜は今、「伝統野菜」とよばれ、地域のよさや歴史、文化を伝える大切な食べ物として注目されています。</p>

## 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。うちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること  
 髪が長い人は結びましょう。  
 エプロンや三角巾を身につけましょう。  
 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

<h3>レベル1</h3> <p>葉野菜を手でちぎる</p>	<h3>レベル2</h3> <p>卵を割る お米を洗う</p>	<h3>レベル3</h3> <p>ピーラーで皮をむく</p>	<h3>レベル4</h3> <p>包丁で野菜を切る</p>	<h3>レベル5</h3> <p>火を使って調理する</p>
--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

## 電子レンジクイズ

電子レンジを使うときに大切なことをクイズにしました。少しむずかしいですが、挑戦してみましょう。

**Q1** 電子レンジは、「マイクロ波」という電気と磁気の波を当てることで、食べ物を温めることができる、便利な機械です。温める仕組みについて、正しい説明だと思えるものに○をつけましょう。

- ① 食べ物に火をつけて、温める。
- ② 食べ物の中の水分がふるえることで熱を出し、温める。
- ③ 熱い風が食べ物のまわりをぐるぐる回って温める。

**Q2** 電子レンジを使うときの約束として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

- ① 電子レンジに合った器や袋を使う。
- ② 生き物を入れてはいけない。
- ③ 汚れても、そのままにしておく。
- ④ 長い時間に設定して温める。
- ⑤ 「から」や「まく」がついているもの(たまご、たらこ、くりなど)は温めない。

**Q3** 下の絵の中で、電子レンジで使えるものに○をつけましょう。(いくつでも)

- ① ステンレスのボウル
- ② 陶磁器
- ③ ペットボトル
- ④ 缶
- ⑤ 木の器
- ⑥ ラップ
- ⑦ ポリ袋
- ⑧ アルミホイル
- ⑨ 耐熱の容器
- ⑩ 漆器

**Q4** 電子レンジで、マグカップ蒸しパンを作ってみよう!

- ① ホットケーキミックス50g、牛乳を大きじ2、砂糖小さじ2を、用意する。
- ② すべての材料をマグカップに入れてよく混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをかけて、電子レンジに入れて温める。
- ④ 出来上がり!

さて、温める時間は電子レンジ500W(温める力)でどのくらいでしょう?  
 ① 1分30秒  
 ② 15分  
 ③ 30分

こたえ Q1= ② (食べ物の中にふるえている水分がふるえることで熱を出す。)  
 Q2= ①②⑤ (汚れたら、すぐに掃除をしておくこと。長い時間温めすぎると煙や火が出たり、熱い蒸気でやけどをすることがあるので注意する。) Q3= ②⑥⑦⑨ (うちの人も確認して使う物をえらびましょう。) Q4= ①