



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		
22 木	スパゲティボリタン コーンとだいずのメンチカツ モロヘイヤのスープ フルーツムース	牛乳 ベーコン だいず とり	スパゲティ バター さとう じゃがいも フルーツムース	たまねぎ モロヘイヤ マッシュルーム トマト えのきたけ ビーマン とうもろこし	小 720 中 857	モロヘイヤは6~9月が旬の緑黄色野菜です。きざむとオクラのようなねばりが出るのが特徴です。
23 金	ごはん ほうれんそうぎょうざ(2コ) マーボーなす だけきみのちゅうかコーンスープ	牛乳 たまご ぶたにく とうふ だいずミート とり	♥こめ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	たまねぎ だけのご ♥なす しょうが だけきみ しいたけ にんにく ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	小 681 中 845	嶽きみは弘前市の嶽地区で採れるとうもろこしで、昼夜の気温差によって生まれる強い甘みの特徴です。
26 月	わかめごはん あおじそいりとりつくね じゃがいもそぼろに なすのみそしる	のむヨーグルト とり へじき ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ ♥ささげ しょうが ながねぎ あおじそ ♥なす	小 637 中 803	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。
27 火	ぶたじるうどん かぼちゃチーズフライ キャベツのしおこんぶあえ ブルーベリーだいふく	牛乳 チーズ ぶたにく しおこんぶ あぶらあげ しらす ツナフレーク	うどん サラダあぶら ごまあぶら だいふく	にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり ♥しいたけ ごぼう かぼちゃ しょうが にんにく ブルーベリー	小 665 中 793	ブルーベリーに豊富に含まれるアントシアニンには、目の疲れや視力低下の予防に効果が期待できます。
28 水	ごはん いわしのしょうがに みずのあぶらいため にくだんごのみそしる	牛乳 いわし ぶたにく とり	♥こめ サラダあぶら さとう	いとこんやく みず にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ ごぼう しょうが	小 621 中 759	いわしには不飽和脂肪酸が多く含まれており、記憶力の向上を促す効果があるとされています。
29 木	こめこッパン ポークウイナー・ケチャップ&マスタード ひじきサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン ひじき しろいんげんまめ ツナフレーク ウイナー	こめこパン ドレッシング しろごま オリーブオイル	ほうれんそう フロccoli とうもろこし ♥ズッキーニ たまねぎ かぼちゃ セロリー にんじん パプリカ トマト	小 739 中 908	ミネストローネに入っているズッキーニは、外見はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。
30 金	中泊なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツゼリーあえ	牛乳 ぶたにく チーズ	♥こめ パター ♥じゃがいも カレールー ゼリー	たまねぎ ♥トマト ♥かぼちゃ ♥なす にんにく にんじん もも しょうが りんご ふくじんづけ みかん パイナップル りんご	小 674 中 839	給食おもしろい隊のみなさんが育てた中泊町の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。感謝していただきます。

※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。

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)のひとつです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が**高い**という特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲みましょう。



骨を丈夫にするコツ

1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。

食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。

2 カルシウムの多い食品をとる。

ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。

3 適度に運動をする。

丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。

4 睡眠をしっかりとる。

骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。

夏休みも牛乳を忘れずに!

カルシウムの多い食べ物

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小松菜、モロヘイヤ、牛乳・乳製品、大豆製品、切り干し大根、小魚、ひじき、干しエビ

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、乾燥しいたけ

※日光に当たると、皮膚でもつくられます。

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類、納豆

牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは?

しょうが、カレー粉、にんにく、青じそ、みょうが、しょうが、しょうが、ねぎ、みょうが

しょうが、カレー粉、しょうが、にんにく、青じそ、みょうが

薬味たっぷりがおすすめ!

しょうが、みょうが、ねぎ、しょうが、しょうが

しょうが、みょうが、ねぎ、しょうが、しょうが

夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉、玄米・胚芽米、ぬか漬、うなぎ、豆類

お酢、梅干し、レモン