

食品群	体内ではたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

2学期 がはじまります！

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ない・・・など、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには「食事と睡眠」がカギとなります。毎日元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを整えましょう。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！

夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB ₁ の吸収を高めてくれます。 	すっぱい食べ物 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。
ネバネバ野菜 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。 	夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

26(月) ブロッコリーとウィンナーのソテー ヘチマのクリームスープ なかよし揚げパン (きな粉・ココア) 2学期始業式	27(火) スーナー ゴーヤーの佃煮 きびご飯 ソーキ汁	28(水) ココナッツミルク 魚の中華風スープ あんかけ炒飯	29(木) 果物 ★アオサ入り卵焼き 焼き肉うどん ツナポテト和え 焼き肉の日	30(金) ★ナッツと小魚だよ ゴーヤー入りべったら漬け 麦ごはん 夏やさいカレー 1日早い・・・野菜の日
あかきみどり きなこ スキムミルク あさり まめ どうにゅう ウィナー きゅうにゅう パン あぶら ことう はったいこ さとう ココア じゃがいも こむぎこ へちま パパイア たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー こんにゃく コーン	ソーキ こんぶ しらす どうふ ツナ みそ きゅうにゅう こめ きび さとう ごま とうがん にんじん ゴーヤー こまつな からしな	ぶたにく さかな わかめ どうふ こめ むぎあぶら さとう でんぶん こまあぶら ココナッツミルク タピオカ ながねき きピーマン あかうり にんじん だけのごんにく めしやう どうみょう えのき おとうり まかん どうとう	きゅうにく みそ たまご アーサ おから きゅうにゅう ツナ ちくわ まめ うどん さとう あぶら ごま こまあぶら ぶ じゃがいも りんご きゃべつ たまねぎ にんじん びーマン エリンギ きゅうり くだもの	ぶたにく まめ カエリ きゅうにゅう こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう みずあめ アーモンド ごま パパイア なす へちま オクラ ゴーヤー たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん

トマトの色



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。

8月31日は野菜の日



野菜を食べていますか？

8月31日は語呂合わせで「やさいの日」です。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。

苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！

きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

ピーマン

未熟うちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

料理に挑戦してみませんか？

カリカリチキン	材料(4人分)	①、鶏肉に塩こしょう、おろしニンニクで下味をつける。
鶏もも肉	50g×4切	②、小麦粉と片栗粉、水でバター液を作っておく。
塩	少々	③、コーンフレークは粗くつぶし、パン粉とあわせておく。
黒こしょう	少々	④、①に、②と③を順番よくからませ、揚げていく。
おろしニンニク	3g	
小麦粉	24g	
片栗粉	12g	
水	32g	
コーンフレーク	30g	
パン粉	30g	
揚げ油		

※コーンフレークは甘くない物がオススメです

カリカリチキンは、1学期提供した給食の中でも、最も人気でした♪是非、ご家庭でもお子様と一緒に作ってみて下さい。



組み合わせメニュー
 玄米ごはん
 海鮮スンドゥブ
 カリカリチキン
 さきいかのナムル

給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。

今月のゆさしん産食材

- へちま
- パイナップル
- なす
- とうがん
- あかうり
- ゴーヤー
- ピーマン
- きゅうり
- オクラ
- とうふ

