



# 給食だより



津田このみ学園  
令和5年7月号

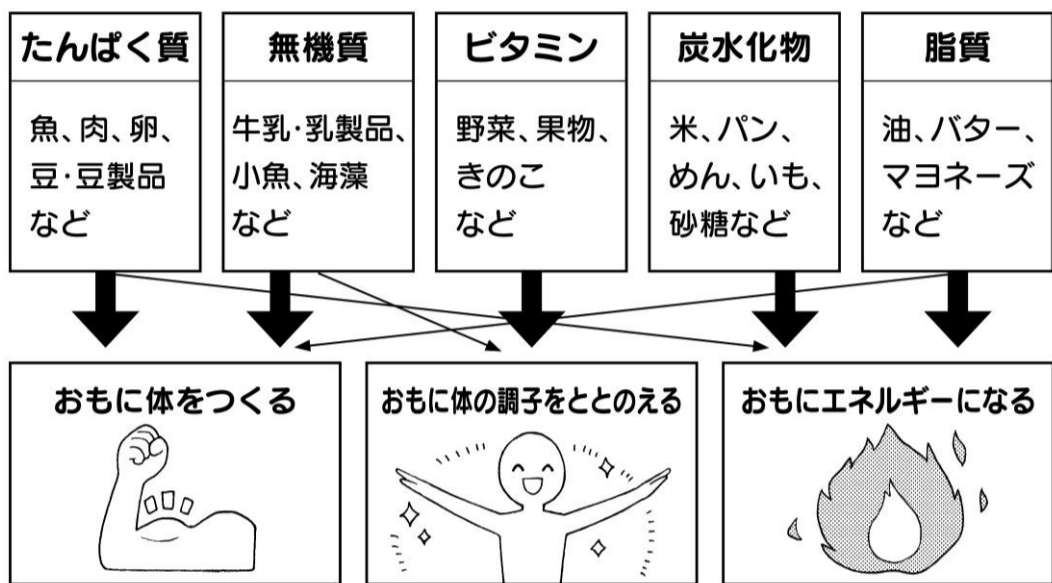
暑さで食欲が減退したりして、ついつい冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂ってしまいがちですが、冷たい食事は胃腸への負担を大きくし、余計に食欲がなくなってしまう可能性もあります。室内の温度管理と食事の工夫を行いながら健康的な毎日を過ごしましょう。

**今月の給食目標** 暑さに負けない体を作る

**旬の食材** きゅうり えだまめ おくら なす トマト ピーマン とうもろこし うなぎ あじ すいか

## 暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりと取りましょう。



©少年写真新聞社2023

## 旬の野菜を食べよう！

<h3>ピーマン</h3> <p>ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。</p> 	<h3>トマト</h3> <p>トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。</p> 
<h3>とうもろこし</h3> <p>とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。</p> 	<h3>ズッキーニ</h3> <p>ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。</p> 

©少年写真新聞社2023

## 7月献立予定表

上段	給食	担当	中島
下段	おやつ	担当	内藤・野間

月	火	水	木	金	土
7/31 キャベツのはっほうさい だいずとじゃこのさつとに おこのみやき ソイオレンジ					1 ☆きぼうほいく やきうどん チーズ せんべい
3 ☆しんメニュー とりじゃが ツナとひじきのマヨ サラダ くだもの	4 カレイのフレークやき カレーチャーمانポテト かぼちゃとほうれんそうのスープ ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	5 ぎゅうにくといんげん のいためもの とうがんのスープ マヨコーンパン ぎゅうにゅう	6 ホイコーロー とりにくともずくの スープ かみかみおやつ ソイオレンジ	7 ☆たなばたこんだて さわらのかばやきふう ツナとほうれんそうのあえもの たなばたすましじる たなばたそうめん	8 ☆きぼうほいく わかめラーメン くだもの せんべい
10 ポークビーンズ きりぼしだいこんの にもの にんじんケーキ ぎゅうにゅう	11 さけのしおやき リヨネーズポテト みそしる ぶどうゼリー	12 チンジャオロース とうにゅうコーン スープ やきそば	13 なつやさいのポーク カレー マカロニサラダ じゃこピザトースト ソイりんご	14 すずきのレモンふうみ ブロッコリーのあえもの なすとおくらのみそしる とうもろこし ぎゅうにゅう	15 ☆きぼうほいく とりにくうどん チーズ せんべい
17 うみのひ	18 こうやどうふとやさい のにもの はるさめサラダ さけおにぎり	19 マーボーどうふ バンバンジー いちごむしぱん ソイオレンジ	20 そばろどん ワントンスープ きなこクリームサンド ぎゅうにゅう	21 にざかな きゅうりこんぶ ふたとやさいのみそしる かみかみ ぎゅうにゅう	22 ☆きぼうほいく やさいらーめん くだもの せんべい
24 フェジョアータ ひじきのにもの くだもの ぎゅうにゅう	25 さわらのさいきょうやき ブロッコリーのおかかあえ ふたにくとトマトのスープ 新ハナきなヨーグルト	26 とりとやさいのげんきだし とうふのみそしる かぼちゃケーキ ソイりんご	27 ☆どようのうし うなぎのかばやき きゅうりのゆかりあえ とうふととうがんのスープ おたのみみパン ぎゅうにゅう	28 カレーシチュー ベーコンとキャベツ のいためもの ゆかりおにぎり	29 ☆きぼうほいく べんとうじさん せんべい