

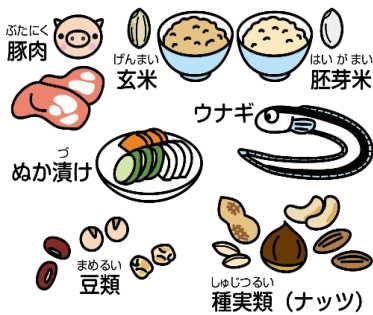


## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



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摂りす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よ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

<b>香りの強い野菜</b> 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。 ねぎ, にんにく, たまねぎ	<b>すっぱい食べ物</b> 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。 梅干し, かんきつ類, お酢
<b>ネバネバ野菜</b> 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。 やまのいも (やまいも), オクラ, モロヘイヤ	<b>夏が旬の野菜・果物</b> 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。 かんきつ類, 瓜類, ナス, キュウリ, トマト, スイカ

### アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。  
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生 (ピーナッツ) ・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ★海藻類 (もずく等) ・小魚 (チリメン等) ・二枚貝 (あさり等) は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション (食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること) については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。 ★給食費は、期限内に納めましょう。

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質			
始業式	30 (月)	牛乳		牛乳				
		冷やし中華	めん	中華麺(小麦 大豆 ごま)				
			具	白ごまごま油	ハム(豚 大豆 鶏)	きゅうり 人参 もやし おくら		
			タレ				シークワーサースープ(小麦 大豆)	
		豚肉と野菜のBBQ炒め	三温糖 ごめ油	豚肉	人参 玉葱 キャベツ パプリカ 小松菜 きくらげ	醤油(小麦 大豆)みりん ケチャップ 中濃ソース(大豆 りんご)ぬちまーす おろしにんにく ウスターソース		
		くだもの			すいか			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 93.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 730 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 23.7 g				
31 (火)	31 (火)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		ナーベラランブシー	ごめ油	豚肉 豆腐(大豆)みそ(大豆)	へちま 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆)ぬちまーす かつお節		
		野菜チキアギ		野菜チキアギ				
		手作りからし菜ふりかけ	三温糖 白ごま	しらす 昆布 糸かつお	からし菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酢(小麦)		
		シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19.9 g	炭水化物 83 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 23.7 g	炭水化物 103.9 g				