



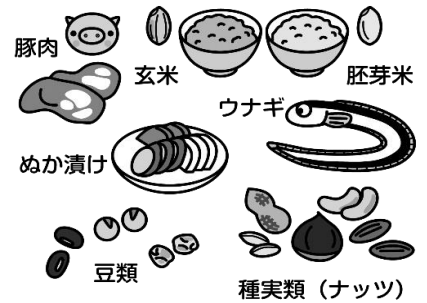
8月給食だより



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

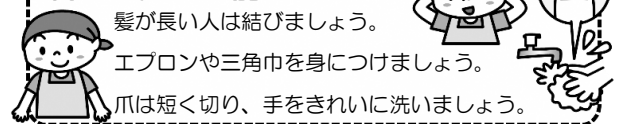


<h4>香りの強い野菜</h4> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。</p>	<h4>すっぱい食べ物</h4> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
<h4>ネバネバ野菜</h4> <p>ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<h4>夏が旬の野菜・果物</h4> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>

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。おうちの人と相談し、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



<h4>レベル1</h4> <p>葉野菜を手でちぎる</p>	<h4>レベル2</h4> <p>卵を割る お米を洗う</p>	<h4>レベル3</h4> <p>ピーラーで皮をむく</p>	<h4>レベル4</h4> <p>包丁で野菜を切る</p>	<h4>レベル5</h4> <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。

給食メニューを作ってみよう♪

8月31日(火)の給食メニュー

☆ゴーヤーチップス (6人分)

【材料】

- ・ゴーヤー.....1本
- ★・片栗粉.....25g
- ★・小麦粉.....25g
- ♥・ぬちまーす.....2g
- ♥・三温糖.....小さじ2/3 (2g)
- ・揚げ油.....適量

油と調味料を一緒にまぶしてオーブンで焼く方法もありますよ！色々試してみてくださいね(^^) /

【下準備】

- ① 片栗粉と小麦粉を合わせておく。(★)
- ② ぬちまーすと三温糖を合わせておく。(♥)

【作り方】

- ① ゴーヤーは3mm幅に切り、水気は切っておく。
- ② ★を①にまぶす。
- ③ 低温の油でパリパリになるまで揚げる。
- ④ ③を取り上げ油が切れたら、熱いうちに♥をまぶして、できあがり♪



アレルギー表示について



- ★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを、アレルゲンは表示義務食品・推奨食品 あわせて28品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。

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)は、漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★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。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたらお子さんと一緒に確認しましょう。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「(株)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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

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		
25日 (水)	牛乳		牛乳			
	冷やし中華	冷やし中華麺(小麦・大豆・ごま) 白ごま ごま油	ハム(豚・大豆・鶏) 錦糸卵	きゅうり ゴーヤー にんじん もやし		
	島野菜のかきあげ	紅芋 小麦粉 大豆油	アーサ ちきあげ(大豆 卵)	しかくまめ にんじん	ぬちまーす	揚げ油① ◎大豆
	くだもの			すいか(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 20.8 g	炭水化物 86.9 g	
26日 (木)	牛乳		牛乳			
	夏野菜カレー	米 無圧パン麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉 白花豆ペースト 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ピーマン 冬瓜 へちま かぼちゃ なす	おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	とうもろこし			とうもろこし		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(乳)	みかん缶 パイン缶 苺 黄桃缶(もも) バナナ		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 853 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 144.3 g		
27日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	マーボー冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 米油	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)	冬瓜 にんじん たまねぎ いら しいたけ	おろしにんにく おろし生姜 料理酒(小麦) ケチャップ オイスターソース(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 升(ツ) 仔(鶏) ぬちまーす	
	ハンパンジー	棒々鶏ドレッシング(小麦・ ごま・大豆・鶏・豚・ ゼラチン) 白すりごま	鶏ささみ	キャベツ もやし きゅうり にんじん		
くだもの			りんご(予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 804 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 115.3 g		
30日 (月)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	うるま市産黄金芋の クリームスープ	黄金芋 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 米油	ベーコン(豚) 鶏肉 白花豆ペースト 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	にんじん たまねぎ セロリ しめじ パセリ	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	ハワイアンハンバーグ	三温糖	ハンバーグ(小麦・乳・ 大豆・鶏・牛)	パイン缶 レーズン	ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ 赤ワイン	
	コールスロー	コールドレッシング(卵・大豆) マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖		キャベツ きゅうり にんじん コーン	こしょう	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 805 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 30.7 g	炭水化物 99.8 g		
31日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	冬瓜のそぼろ煮	三温糖 でん粉 米油	豚ひき肉 牛ひき肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 生姜 人参 小松菜 椎茸 こんにゃく	料理酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	県産ミーバイの バター焼き	無塩バター(乳)	県産ミーバイ		ぬちまーす おろしにんにく こしょう 料理酒(小麦)	揚げ油② ◎大豆 ◎小麦 ◎卵
	ゴーヤーチップス	でん粉 小麦粉 三温糖 大豆油		ゴーヤー	ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 770 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 22.9 g	炭水化物 102.8 g		