



日	曜日	こんだて名	おもなざいりょう			小学部 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学部 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	高等部 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おしらせ
			赤のなかま からだをつくる	緑のなかま ちようしをととのえる	黄のなかま ちからをつくる				
26	月	ドライカレー(むぎごはん) やさいスープ ジュワジュワポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ なす パプリカ ピーマン キャベツ にんじん しめじ もも みかん パイナップル	むぎごはん あぶら さとう ゼリー	581 kcal 20.6 g 18.6 g 1.5 g	637 kcal 22.2 g 19.7 g 1.5 g	797 kcal 27.0 g 23.7 g 2.3 g	夏休みが終わり、学校生活の始まりです。給食をしっかり食べて勉強も運動も頑張りますよ！
27	火	ミルクパン バーベキューチキン(小2こ 中高3こ) かぼちゃサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし セロリ	パン さとう マヨネーズ マカロニ	573 kcal 24.6 g 23.6 g 2.2 g	718 kcal 31.3 g 28.6 g 2.3 g	799 kcal 33.9 g 32.8 g 3.2 g	給食を食べる前に手洗いをしていますか？手には見えないばい菌がいっぱいいます。石けんでよく洗いましょう。
28	水	ごはん ひじきのり さばのごまてりやき ごまつなとらするのいそかあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば しらす あぶらあげ	ごまつな もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ	ごはん ごま さとう	524 kcal 23.9 g 17.3 g 1.6 g	619 kcal 27.6 g 19.4 g 1.9 g	720 kcal 30.8 g 20.7 g 2.4 g	みそ汁には、夏野菜が2種類入っていますか？手には見えないばい菌がいっぱいいます。どんな野菜かな？よく見て食べましょう。
29	木	じゃーじゃーめん えびだんごのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり トマト みずな みかん	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	533 kcal 22.7 g 20.2 g 2.4 g	577 kcal 24.2 g 21.8 g 2.7 g	709 kcal 29.6 g 26.2 g 3.8 g	じゃーじゃーめんは、中華麺に肉みそをかけた中国料理です。
30	金	ごはん ささかまのしよくあげ なすとパプリカのみそいため キャベツとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ぶたにく あぶらあげ	にんにく なす たまねぎ パプリカ さやいんげん えのきたけ キャベツ にんじん	ごはん こむぎこ ごま あぶら さとう	530 kcal 21.0 g 17.5 g 1.6 g	606 kcal 25.1 g 20.1 g 2.1 g	746 kcal 29.3 g 24.3 g 2.6 g	<b>8月31日は野菜(831)の日！</b> 野菜は、体の調子を整えてくれる食べ物です。風邪やけがから体を守ってください。

※牛乳は毎日付きます。

※材料購入などの都合により 材料や献立内容の一部を変更することがあります。

【今月の地場産品】

宮城県産：米、牛乳、ささかま、きゅうり、ピーマン、なす、トマト  
栗原市産：パプリカ、ズッキーニ

【今月の平均栄養価】※( )は基準値

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	548(520)kcal	631(581)kcal	747(774)kcal
たんぱく質	22.5(20.8)g	26.1(23.2)g	30.0(31.0)g
脂質	19.4(15.6)g	21.9(18.7)g	25.5(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.2(2.5)g	2.9(2.5)g



金成支援学校 令和6年度 夏休み直前号

# 食育&給食だより

## ～旬の野菜で夏の暑さを乗り切ろう～

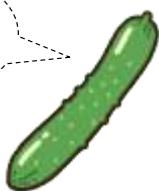
夏に旬を迎える夏野菜には「体を冷やす」「夏バテ予防」などの効果があります。旬の野菜には、その時期に私たちが必要とする栄養成分が含まれているためです。旬の野菜は栄養価が高く、味や風味も良いのが特徴です。暑い夏、夏野菜を積極的に食べましょう。



### 夏野菜の特徴を覚えてみよう!



水分とカリウムが豊富。  
からだを冷やす効果抜群!!



きゅうり

食物繊維、ビタミンが豊富。  
疲労回復に効果あり。



とうもろこし



モロヘイヤ

カロテン、ビタミンが豊富。  
血流の流れを良くし、  
疲労回復に効果あり。

利尿効果あり。むくみ解消、  
体を冷やす効果あり。



なす

ビタミンC、カロテンが豊富。  
疲労回復に効果あり。



えだまめ

トマトの赤は「リコピン」  
体の酸化防止※効果あり。  
※酸化で細胞に傷つくことを防ぐ



トマト



ピーマン

カリウムとタンパク質が豊富。  
夏バテ予防に効果あり。

### 8月31日 野菜の日

8月31日は野菜8(や)31(さい)の日、30日の給食は「なすとパプリカのみそいため」です。なす、パプリカ、さやいんげんなどの夏野菜を始め、7種類の野菜が使われます。夏バテしないようにしっかり食べましょう!

