

黄色の仲間		赤の仲間		緑の仲間					
熱や力となり、体を動かす力のもとになる		血や骨や肉になり、体をつくる		体の調子を整える					
<p>やさいた</p> <h2>~もっと野菜を食べよう!~</h2> <p>8月31日は「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。野菜は体の調子を整える大切な役割があります。毎日の食事で意識して食べましょう。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>8月平均栄養価</p> <p>たんぱく質 ②31g ②28.3g 脂 質 ①8.9g ②21.2g ナトリウム ③0.0g ③3.5g (塩分相当)</p> </div>				<p><b>18 (木)</b></p> <p>小764kcal 中890kcal</p> <p>★ミートボールカレー</p> <p>★牛乳</p> <p>★メロン</p> 		<p><b>19 (金)</b></p> <p>小593kcal 中703kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁 (もやし・わかめ)</p> <p>★切干大根たまごとし</p> <p>★野菜もっチーズフライ</p>			
<p><b>22 (月)</b></p> <p>小596kcal 中713kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★いも団子汁</p> <p>★豚キムチ炒め</p> <p>★いわしの生姜煮</p> <p>↑骨ごと食べられます</p>		<p><b>23 (火)</b></p> <p>小607kcal 中745kcal</p> <p>★コッパン ★牛乳</p> <p>★コーンポタージュ</p> <p>★キャベツのひまわり油ソテー</p> <p>★ポークウインナーのケチャップソースかけ</p>		<p><b>24 (水)</b></p> <p>小631kcal 中739kcal</p> <p>★ピピンパドル</p> <p>★牛乳</p> <p>★わかめスープ</p>		<p><b>25 (木)</b></p> <p>小641kcal 中741kcal</p> <p>★五目うどん</p> <p>★牛乳</p> <p>★青のりポテト</p>		<p><b>26 (金)</b></p> <p>小537kcal 中642kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁 (チンゲン菜・豆腐)</p> <p>★きんぴらごぼう</p> <p>★鶏肉と野菜のつくね</p>	
<p>黄: ごはん、じゃがいも、油</p> <p>赤: 牛乳、とり肉、チーズ</p> <p>緑: にんじん、玉ねぎ、メロン</p>		<p>黄: ごはん、さとう、パン、じゃがいも、油</p> <p>赤: 牛乳、わかめ、豚肉、たまご、チーズ、おから、みそ</p> <p>緑: もやし、玉ねぎ、にんじん、切干大根、ごぼう、長ねぎ</p>		<p>黄: ごはん、油、さとう、ごま油</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、わかめ、たまご</p> <p>緑: にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、小松菜</p>		<p>黄: うどん、じゃがいも、油</p> <p>赤: 牛乳、とり肉、はんぺん、青のり、油揚げ</p> <p>緑: にんじん、いわし、たまご、ごぼう、長ねぎ</p>		<p>黄: ごはん、油、さとう</p> <p>赤: 牛乳、みそ、豆腐、とり肉、いわし</p> <p>緑: ごぼう、にんじん、チンゲン菜、しめじ、いわし、玉ねぎ、長ねぎ、れんこん</p>	
<p><b>29 (月)</b></p> <p>小587kcal 中703kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★すまし汁 (はんぺん・わかめ)</p> <p>★じゃがいもみそ煮</p> <p>★たまご焼き</p>		<p><b>30 (火)</b></p> <p>小604kcal 中719kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁 (舞茸・小松菜)</p> <p>★もやしとがんもの煮びたし</p> <p>★玉ねぎコロック</p>		<p><b>31 (水)</b></p> <p>小627kcal 中731kcal</p> <p>★豚丼</p> <p>★牛乳</p> <p>★キャベツのおかかあえ</p>		<div style="border: 2px dashed purple; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>8月</b> の名寄産食材</p> <p>米、パン、ピーマン、豆腐、油揚げ、もやし、しいたけ、作りみそ、キャベツ、ひまわり油、玉ねぎ、コーン、きゅうり、長ねぎ、メロン</p> <p style="text-align: center;">献立のマークを見てね⇒</p> </div>			
<p>黄: ごはん、じゃがいも、さとう、油</p> <p>赤: 牛乳、はんぺん、わかめ、豚肉、たまご、みそ</p> <p>緑: にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、いわし、大根</p>		<p>黄: ごはん、油、さとう、パン、マヨネーズ</p> <p>赤: 牛乳、とり肉、豆腐、ツナ、みそ</p> <p>緑: いわし、小松菜、もやし、玉ねぎ、にんじん、ごぼう</p>		<p>黄: ごはん、油、さとう、でんぷん</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、高野豆腐、かつお節</p> <p>緑: にんじん、玉ねぎ、いわし、ピーマン、こんにゃく、キャベツ、きゅうり</p>					

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

毎年8月、名寄産のメロンが献立に登場します。生産者の方が一生懸命育てたメロンを、この日(18日)は132玉使う予定です。名寄産ピヤシリメロンをぜひ味わって食べてください!

### メロンのひみつ

メロンには、カリウムと言う、体にとりすぎた余分な塩分を外に出すはたらきや、筋肉をきちんと動かすのを助けるはたらきがある栄養素が入っています。底がやわらかくなってきたら食べごろです。食べごろになったら冷蔵庫で冷やして食べるのがおすすめです。

### メロンのあみ目模様の不思議

メロンの種類によりますが、ネットメロン(ピヤシリメロンは仲間)は実が大きくなると皮の表面にひびが入ります。このひびをふさぐよう、かさぶたのような硬いあみ目(ネット)ができるのです。実が小さいときにネットはないのです。

めばなね 雌花の根もとについたメロンのあかちゃん。



\*資料写真: 食べ物ふしぎ10/ワイルメロン

