

<p>黄色の中間 熱や力となり、体を動かす力のもとになる</p>		<p>赤の中間 血や骨や肉になり、体をつくる</p>		<p>緑の中間 体の調子を整える</p>	
<p>2学期 元気に会いましょう!!</p> <p>1学期が終了し、待ちに待った夏休みです。「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、体調を崩さないよう元気に楽しく過ごしてください。</p> <p>2学期からも行事等で活躍できるよう、給食をもりもり食べて、夏バテに負けない夏を乗り越えましょう!</p>			<p>8月 の名寄産食材</p>		
<p>8月平均栄養価</p> <p>たんぱく質 ④ 216g ⑤ 248g 脂質 ④ 18.7g ⑤ 21.1g 食塩相当量 ④ 23g ⑤ 27g</p>			<p>23 (金)</p> <p>小688kcal 中801kcal</p> <p>★ミートボールカレー</p> <p>★牛乳</p> <p>★メロン</p> <p>黄:ごはん じゃがいも 油</p> <p>赤:牛乳 とり肉</p> <p>緑:にんじん 玉ねぎ コーン、メロン</p>		
<p>26 (月)</p> <p>小519kcal 中625kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁 (もやし・わかめ)</p> <p>★高野豆腐と大根の煮物</p> <p>★焼きつくね</p> <p>黄:ごはん 油 さとう</p> <p>赤:牛乳 わかめ みそ ぶり肉 高野豆腐 とり肉</p> <p>緑:もやし 大根 にんじん 玉ねぎ いんげん わんちゅ 長ねぎ</p>	<p>27 (火)</p> <p>小568kcal 中719kcal</p> <p>★コッパパン ★牛乳</p> <p>★野菜シチュー</p> <p>★オムレツ</p> <p>★ミニトマト (1人2こ)</p> <p>黄:コッパパン、マカロニ、じゃがいも 油</p> <p>赤:牛乳、ウィンナー、卵</p> <p>緑:玉ねぎ にんじん しめじ パセリ、ミニトマト</p>	<p>28 (水)</p> <p>小657kcal 中763kcal</p> <p>★かき揚げ丼</p> <p>★天丼のたれ</p> <p>★牛乳</p> <p>★貝だくさんみそ汁</p> <p>黄:ごはん 小麦粉 油</p> <p>赤:牛乳、とり肉 豆腐 みそ</p> <p>緑:玉ねぎ、にんじん、ごま、春菊、キャベツ、大根、長ねぎ</p>	<p>29 (木)</p> <p>小508kcal 中607kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★たまごスープ</p> <p>★野菜のナムル</p> <p>★肉しゅうまい (1人2こ)</p> <p>黄:ごはん さとう ごま油 ごま小麦粉</p> <p>赤:牛乳、卵、とり肉、ぶり肉</p> <p>緑:玉ねぎ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり</p>	<p>30 (金)</p> <p>小503kcal 中609kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★すまし汁 (はんぺん・チンゲン菜)</p> <p>★キャベツのみそ炒め</p> <p>★いわしの生姜煮 (骨ごと)</p> <p>黄:ごはん 油 さとう ごま油</p> <p>赤:牛乳、はんぺん、ぶり肉、生揚げ、みそ、いわし</p> <p>緑:椎茸、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ピーマン、生姜</p>	

地産地消 に取り組もう! ~ 夏に採れる名寄の食べ物 ~

ある地域で生産された食べ物を、その地域の人々が消費することを『地産地消』といいます。名寄で作られた食べ物を、名寄に住んでいる人たちが食べることで、名寄は農業が盛んな地域で、1年を通していろいろな野菜が採れますが、特に夏は多くの野菜が旬を迎える時期です。夏に採れる名寄の食べ物を知り、地産地消に取り組みましょう!

ミニトマト

ビタミンAの仲間“リコピン”が豊富です。体内にリコピンを取り込むと、夏の強い紫外線から体を守ることができます。日焼け予防にも効果的です。

コーン

“食物繊維”が多く、腸の調子を整えて栄養を吸収しやすい環境をつくれます。また“ビタミンB1”も豊富で、活動するエネルギーをつくるのを手伝い、体のだるさを吹き飛ばします。

~そのほかの野菜~

夏野菜には、“水分”や“カリウム”が豊富に含まれています。夏は汗をかきやすいため、体の中の水分が不足しがちです。食べ物から水分を摂ることも大切です! また、カリウムは利尿作用があり、体の熱を逃してくれる働きがあります。夏バテや熱中症予防に、旬の夏野菜がおすすです!

きゅうり

「栄養がない」といわれたりしますが、全体の重さの約95%が“水分”なので、水分補給にぴったりの野菜です。気がついたら水分が不足している夏、積極的に取り入れたい食材です。

ピーマン

“ビタミンC”を多く含み、皮膚や粘膜の維持に役立ちます。紫外線によるダメージを受けやすい時期におすすめの食材です。また疲労回復効果もあり、夏バテ予防にもなります。