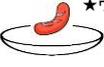
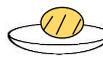
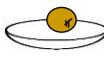
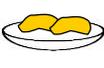


# 令和2年度 8月 はいぜんたべかたひょう A 北部

羽島市学校給食センター

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|    | <p>25日(火)</p>  <p>★ウインナー</p>    <p>しろごはん ポークカレー</p> <p>夏休みが終わり最初の給食はカレーです。豚肉や野菜などたくさんのお食材を入れて作るの、栄養が豊富に含まれています。</p> | <p>26日(水)</p> <p>おちやふりかけ</p>  <p>★だいずとうふバーグ</p>    <p>むぎごはん ゆばのすましじる</p> <p>湯葉は大豆から作られている食品なので、ミネラルなどの栄養が豊富に含まれています。</p> | <p>27日(木)</p> <p>◆ヨーグルト</p>  <p>★がんとどきのふくめに</p>    <p>むぎごはん とんじる</p> <p>豚肉には夏バテ予防に欠かせないビタミンB1が多く含まれています。ねぎと一緒に摂ると吸収率もアップします。</p> | <p>28日(金)</p>  <p>★ちくわのおちやあげ</p>    <p>コッパン じゃがだんごじる</p> <p>北海道の特産品であるじゃが団子を汁物にとり入れました。団子のモチモチとした食感を楽しみましょう。</p> |
| <p>31日(月)</p>  <p>★チキンナゲット</p>    <p>くろパン コーンスープ</p> <p>夏に旬を迎えるとうもろこしは、世界三大穀物のひとつで主食としても食べられています。今日はスープにしました。</p> | <p>★数ものについて</p> <p>25日(火) ウインナー 小学校・桑前 1本<br/>中高・桑後 2本</p> <p>27日(木) がんとどきの含め煮 小学校・桑前 1個<br/>中高・桑後 2個</p> <p>28日(金) 竹輪のお茶揚げ<br/>小学校・桑前1~4年 1個<br/>小学校5年~中高・桑後 2個</p> <p>31日(月) チキンナゲット 小学校・桑前 2個、中高・桑後 3個</p>   |  |  |  |

## 夏野菜について知ろう

夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まりますね。8月の給食には、旬である夏野菜を多く取り入れました。夏野菜には、水分が多く身体を冷やす働きがあるほか、太陽をたっぷり浴びているためビタミンやミネラルなどの栄養もたくさん含まれています。毎日の給食をしっかり食べて暑い夏を乗り越えましょう。



トマト



真っ赤な色には「リコピン」がいっぱい。紫外線の害から皮膚を守ったり、病気を予防したりする働きがあります。「リコピン」とも言います。

なす



水分が多く含まれ、体を冷やす働きがあります。また、なすの紫色は「ナスニン」と呼ばれるもので疲れた目の回復に効果があります。

かぼちゃ



カロテンが豊富なかぼちゃ。目や皮膚などを健康に保ち、体に抵抗力をつけます。

ピーマン



夏バテや夏風邪を予防する栄養が含まれているピーマン。赤ピーマンにはビタミンCが多く、中くらいの2個でレモン1個分に相当します。

えだまめ



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多い食材です。枝豆は岐阜市でも多く作られています。

とうもろこし



糖質やたんぱく質が多く含まれていることから、国によっては、主食にもなっています。

