

# 令和4年 8月 はいぜんたべかたひょう 北部

羽島市学校給食センター

	<b>24日(水)</b> ◆アセロラゼリ- ドレッシング いろどり サラダ 	<b>25日(木)</b> やさいの マリネ 	<b>26日(金)</b> マーポー なす 
	<small>なつやす あきうしょく てっぺん 夏休み明けの給食は、鉄分たっぷり のひじきごはんです。鉄分には、貧血を 予防する働きがあります。ビタミンCの 多い野菜や果物と一緒に食べましょう。</small>	<small>きゅう 今日は、食欲増進の働きがある香 辛料たっぷりのカレーです。夏バテ予 防になるビタミンB1が多い豚肉を使い ました。しっかり食べて夏の暑さを乗り きりましょう。</small>	<small>なすの皮には、アントシアニンが含まれています。目の機能向上、内臓の機能改善、抗酸化作用など体によい効果があります。</small>
<b>29日(月)</b> 	<b>30日(火)</b> 	<b>31日(水)</b> 	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて</p> <p>26日 焼きギョーザ 幼・小:1個、中・高:2個</p> <p>30日 ししゃもの天ぷら 幼・小:1個、中・高:2個</p> </div>
<small>きょう 今日はパンを主食とした洋食 献立て とりにく やさい つか 鶏肉と野菜を使ったコンソメスープ に ポークピーンズ、付け合わせのサラ ダです。パンに挟んだり、つけたり工夫 して完食を目指しましょう。</small>	<small>かていりようり 家庭料理の定番「肉じゃが」です。給 食 センターでは150キロ以上あるじゃ がいもを調理員が一つ一つ手切りして 作っています。食に関わってくださる皆 さんに感謝していただきましょう。</small>	<small>きょう 今日は残暑を乗り切るために酢豚を すぶた いといれました。酢豚に使われている豚 にく とり 肉や鶏レバー、野菜にはたんぱく質やビ タミン類、鉄分などのミネラルが含まれ ています。</small>	

## しつかり食べて 夏ばて予防!

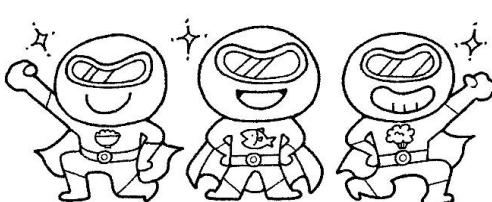
夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 曙

い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

**もっと野菜を食べよう**

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



**ちょい足して 野菜をとろう**

**カップめん+野菜**

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

**さばのみぞ煮の缶詰+野菜**

缶詰をそのまま食べるのはなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



