

# 8 月 献 立 表

				18(金) 全校集会
				・ 豚肉みそ焼き ・ コールスローサラダ ・ 白飯 ・ すまし汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
				交通安全啓発活動
・ 厚焼き卵 ・ 大根と豚肉の炒め煮 ・ わかめごはん ・ 味噌汁	・ 冷やしきのこうどん ・ ミニ天ぷら (ちくわ・さつまいも・ピーマン) ・ ゆでえだまめ	・ チキンカツ ・ ほうれんそうのソテー ・ ポトフ ・ 白飯	・ マーボー茄子 ・ かぶの甘酢漬け ・ 白飯 ・ スープ	・ パンプキンシチュー ・ ブロッコリーのペパロンチーノ風炒め ・ 白飯 ・ ぶどうゼリー
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	9/1(金)
				前期期末考査① ～9/6(水)まで
・ 厚揚げホイコーロー ・ 春雨サラダ ・ 白飯 ・ スープ	・ ミートスパゲティ ・ 水菜のサラダ ・ ストロベリーゼリー	・ あじのごま竜田揚げ ・ 切り干し大根の青のり和え ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ 夏野菜のカレー ・ パプリカのミックスマリネ ・ フルーチェ  ★野菜の日	

## ★牛乳は毎日つきます

### ～暑い夏を楽しむ！ 夏バテ克服～

夏バテの原因は、体内の水分やミネラル不足、による脱水症状、食欲の低下による栄養不足、エアコン等の冷えと暑さの繰り返しによる自律神経の乱れなど。

暑いときにとりたい栄養は、「たんぱく質」「ビタミンB1」→豚肉、うなぎ、大豆など、「アリシン」→ニンニク、玉ねぎ、長ネギなど、「ビタミンC」→ブロッコリー、バナナなど

### ～8月の旬～

- ・ 野菜: さやいんげん、きくらげ、枝豆、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、ししとう、ズッキーニetc.
- ・ 果物: メロン、ぶどうetc.
- ・ 魚介類: いわし、するめいか、ぶりetc.

