

[illegible]

日曜	16日(木)		
献立名	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ キャベツのおかかあえ がた汁		
材料名および使用量(9)	米	80	黄
	牛乳	105	赤
	豆腐入りキャベツスープ	1本	赤
	白味噌	0.7	赤
	濃口しょうゆ	1.2	赤
	酒	0.8	赤
	みりん	0.7	赤
	水	6	黄
	でんぶん	0.3	緑
	キャベツ	35	緑
	さのうり	8	赤
	しょうゆ	0.2	赤
	かつお	0.8	赤
	みりん	1.5	赤
	濃口しょうゆ	2	赤
	肉類	10	赤
	卵	1	黄
	じゃがいも	30	黄
	にんじん	5	緑
	たまご	5	赤
みそ	8.5	赤	
水	2	赤	
	110		



7月7日(火) 七夕行事食
そうめん汁

七夕にちなんで天の川に見立てた
そうめん、星模様のなるとで夏の
夜空を表しています。暑さで食欲
がわきにくいこの時期に、のどご
しよく食べやすい献立です。



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

旬の**野菜**には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……………

- ◆おいしく、
栄養価が高い！ ◆体によい効果がある！ ◆価格が安く、
環境に優しい！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり

約 95% が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「 β -カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、魚鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜

☆尼崎市学校給食における食物アレルギー対応基本方針☆

医師の診断による「学校生活管理指導表」に基づき対応します。個別に対応する食品は、**たまご、飲用牛乳、小麦（主食）、えび、かに、いか、たこ、ごま、ナッツ**を限度とし、安全を最優先して対応します。

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの
黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
624	25.3	20.4	2.1	296	88	2.2	190	0.38	0.5	27	5.9

つなぐつながる
うごきだす

