



一週間の給食を写真で紹介します

6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)
<p>麦ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのソテー ガーリックコンソメスープ 角チーズ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><749kcal></p>	<p>麦ご飯 鶏肉のトマトヨーグルト焼き ホットスイートサラダ パプリカのソテー 鶏つくねの豆乳スープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><806kcal></p>	<p>黒糖パン 中華麺 ソーキそば コーン焼売 ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><757kcal></p>
<p>ブロッコリーはβ-カロテンとビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの4倍といわれています。また、茹でるよりも、炒めたりレンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えられることができます。</p>	<p>パプリカはカラーピーマンの一種で、肉厚で甘みがあります。日本では、赤・黄・橙色が一般的ですが、紫や茶・白色の品種もあります。</p> 	<p>6月23日は、沖縄県が制定している沖縄慰霊の日です。沖縄戦などの戦没者を追悼する日と定められています。</p> 
6月20日 (木)	6月21日 (金)	<p style="text-align: center;">～ 水分補給を心がけよう ～</p>
<p>麦ご飯 トンチキレモン 小松菜とエリンギの炒め物 チキンヌードルスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><797kcal></p>	<p>麦ご飯 鶏肉のねぎマヨネーズ焼き 干草焼き じゃが芋の旨煮 沢煮椀 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><804kcal></p>	<p>この時期、重要なのが水分補給です。汗をかいた時に、しっかり水分補給をしないと熱中症になってしまう危険性があります。熱中症になると脱水症状により体温の上昇、めまい、頭痛、吐き気などの症状が出ます。熱中症を予防するために、こまめな水分補給、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。</p>
<p>レモンには殺菌効果や抗酸化作用にすぐれるクエン酸が含まれます。クエン酸は体内に溜まりがちな疲労物質を分解し、心身のストレス症状を緩和する働きがあります。</p> 	<p>じゃが芋に含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱などで壊れにくいのが特徴です。ビタミンCには抗酸化作用や美白効果などが期待できます。また、高血圧予防やむくみ改善につながるカリウムも豊富です。</p>	



一週間の給食を写真で紹介します

6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)
		
<p>麦ご飯 スタミナ丼 ほうれん草の煮びたし ごぼうサラダ オレンジ 牛乳 <811kcal></p>	<p>食パン ココアクリーム 洋風おから ナゲット クラムチャウダー 牛乳 <748kcal></p>	<p>麦ご飯 鯖ゆず味噌煮 大豆と牛肉の炒め煮 野菜の玉子とし 味噌けんちん汁 牛乳 <806kcal></p>
<p>ほうれん草には鉄分が多く含まれます。鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。</p> 	<p>クラムチャウダーはアメリカのニューイングランド地方と言われています。アメリカ合衆国建国時代にヨーロッパから上陸した人々が、ニューイングランドで獲れる新鮮な魚介を使って作ったのがクラムチャウダーの始まりと言われています。</p>	<p>鯖はコレステロールや中性脂肪を減少させる効果が期待できるDHAや、血液をサラサラにする働きが期待できるEPAが含まれています。</p>
6月27日 (木)	6月28日 (金)	 <p>6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるかを考える機会にしましょう。</p>
		
<p>麦ご飯 じゃが豚キムチ ひじき焼売 ワンタンスープ アセロラゼリー 牛乳 <777kcal></p>	<p>麦ご飯 たれカツ ひじきと大豆の煮物 五目金平 さつま汁 牛乳 <819kcal></p>	
<p>アセロラは、西インド諸島やカリブ海周辺、南・中央アメリカが原産で、その地域の先住民たちは、古くからアセロラを「小さな赤い宝石」「神の果物」と称して庭に植え、健康維持や病気治療用として食していたそうです。</p>	<p>ひじきはカルシウムが牛乳の約12倍、食物繊維がごぼうの約7倍、マグネシウムがアーモンドの約2倍も多く含まれています。</p>	