



# 一週間の給食を写真で紹介します

6月8日 (月)



麦ご飯  
鶏肉と根菜の旨煮  
発芽玄米入り平つくね  
すまし汁  
牛丼

<840kcal>

6月9日 (火)



ライ麦食パン  
ビーフシチュー  
ごぼうと豆のサラダ  
ハレンシアオレンジ  
牛丼

<772kcal>

6月10日 (水)



麦ご飯  
白身魚の野菜あんかけ  
南瓜のいとこ煮  
ワタンスープ  
牛乳

<779kcal>

蓮根を切ってしばらくすると切り口が黒く変色するのはタンニンの仕業です。タンニンは免疫強化の働きがあり、花粉症対策にも有効とされています。



ごぼうは腸内環境をバランスよく整える効果が期待できます。ごぼうを食べてお腹の調子を整えましょう。



南瓜は細胞膜の酸化を防ぎ、病気を予防する働きがあります。



6月11日 (木)



麦ご飯  
豚キムチ  
春巻き  
野菜の胡麻炒め  
わかめスープ  
牛乳

<822kcal>

6月12日 (金)



麦ご飯  
いわしの梅煮  
れんこんのムニエル  
野菜炒め  
じゃが芋の味噌汁  
日向夏みかんゼリー  
牛乳

<831kcal>

キムチは発酵食品で、乳酸菌やビタミンが豊富です。世界5大健康食品には、日本の大豆、ギリシャのヨーグルトなどと共にキムチも選ばれています。



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。



## 6月に美味しい食べ物

新じゃが芋・新玉葱・ゴーヤ  
枝豆・いんげん・みょうが  
パイン・メロン・さくらんぼ  
ししゃも・あさり・きびなご



# 一週間の給食を写真で紹介します

6月15日（月）



麦ご飯  
白身魚のマヨネーズ焼き  
豚肉のオイスターソース炒め  
野菜の玉子焼き  
だご汁  
牛乳

<820kcal>

6月16日（火）



枝豆コーンご飯  
炒り鶏  
さんまのみぞれ煮  
もずく汁  
牛乳

<787kcal>

6月17日（水）



麦ごはん  
肉じゃが  
竹輪とにんにくの芽の炒め物  
赤だし味噌汁  
牛乳

<791kcal>

卵はひよこが成長するために必要な栄養成分を全て持っている「完全栄養食品」です。



枝豆はまだ大豆が青いうち収穫したものです。大豆が穀物に分類されるのに対して、枝豆は野菜に分類されます。良質なたんぱく質や抗酸化成分が含まれています。

「にんにくの芽」と呼んでいます。実際に食べているのは「芽」ではなく、にんにくが花をつけるために伸ばす「花茎（かけい）」と呼ばれる部分です。

6月18日（木）



食パン  
マスタードチキン  
ひよこ豆とコーンのソテー  
ミネストローネ  
豆乳ムース  
牛乳

<800kcal>

6月19日（金）



麦ご飯  
厚焼玉子  
さけの塩焼き  
金平ごぼう  
すいとん  
牛乳

<850kcal>

◆世界の料理（イタリア）  
ミネストローネ◆  
ミネストローネは「貝だくさんのスープ」という意味のイタリアの家庭料理です。使う野菜は季節や地方によって様々です。

鮭の身は、鮮やかな赤色です。なぜなら、鮭が食べているオキアミという甲殻類に含まれる赤色の色素、「アスタキサンチン」が鮭の体にたまっていくからです。



## ～ 水分補給を心がけよう ～

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。

