



けんこうしょく

# カラフル野菜は健康色!

8月31日は「野菜の日」です。野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かすると、見た目がきれいで食欲が増すだけでなく健康にも役立ちます。



19日(水) 五目チャーハン

にんじんとツナの卵とし	きゅうりのわかめ和え
ぶどう	トビウオのフライかけソース



20日(木) ごはん

春雨サラダ	のり豆ポテト
うずら卵煮	豚キムチ丼の具



21日(金) 麦ごはん

全曜日はどカレーの日

コーンサラダ	レモンゼリー
福神漬け	コロッケ



24日(月) ごはん

万願寺甘とうのチンジャオロースー	焼きとうもろこし
キャベツのしそ和え	鶏のカレー唐揚げ



25日(火) ごはん

切干大根の煮物	ほうれん草のおひたし
ミニトマト	豚肉のかりん揚げ

ヨーロッパでは「トマトが赤くなる」と「医者」が「青くなる」ということわざがあるほど、トマトは栄養たっぷりです。

26日(水) わかめごはん

玉ねぎの卵とし	もやしナムル
きな粉豆	白身魚のピリ辛焼き

27日(木) ごはん

小松菜のごま和え	ジャーマンポテト
きゅうり漬け	肉団子の野菜あんかけ

28日(金) 麦ごはん

全曜日はどカレーの日

イタリアンサラダ	フルーツミックス
ごまじゃこ	ドライカレーの具



ごはんに入れて食べましょう。

31日(月) ごはん

チャプチェ	キャベツとにんじんのさっぱり和え
つぼ漬け	アジの万願寺ソースかけ



## 今が旬です! 舞鶴の特産品「万願寺甘とう」

万願寺甘とうのほかにも、なすやきゅうり、トマトなどの夏野菜には水分が多く含まれていて、体温を下げる効果があります。旬の野菜を積極的に食べて暑い夏を乗り切りましょう。  
\*毎月、舞鶴の魚も使用しています。

## ★おやつを食べる前に...

夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

○おやつは楽しみ程度に

朝、昼、夕の3食をしっかり食べることで、1日の栄養はとれます。おやつを食べ過ぎると大切な食事が食べられなくなります。

○おやつは小分けして食べましょう

袋やペットボトルに入ったまま食べたり飲んだりすると、つい食べ過ぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。

○おやつの中身をもっと知ろう

お菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ること、自分のおやつを見直すことができます。

- 〈おやつの約束〉
- ①時間を決めて食べる
  - ②量を決めて食べる
  - ③手を洗ってから食べる
  - ④食べたなら歯をみがく  
(または水分といっしょにとる)

- \* 牛乳は毎日つきます。
- \* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。
- \* 食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。

☆暑さの中、熱中症予防には早めの水分補給が大切です!

