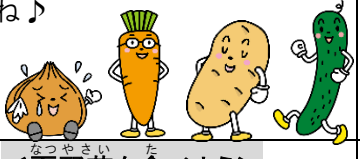


月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>
8月に登場する 紫波町の野菜たち じゃがいもたまねぎ パプリカにんじん きゅうりねぎ しいたけ	町内の畑では野菜が実り、産直にも様々な種類の野菜が並んでいます。 旬の野菜は栄養価も高く、おいしく食べることができます。夏野菜を食べれば、夏バテ防止、熱中症予防になり、みんなの体の強い味方になります。夏野菜をたくさん食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう！  	19<2学期給食開始> 今日から2学期の給食が始まります。長い2学期を元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんを1日のスタートにして、生活リズムを戻しましょう。食事の内容としては、食べ物の3つのはたらきや五大栄養素、6つの基礎食品群をそろえるように心がけましょう。そして、紫波町産の野菜がたくさん収穫できる時期になりました。今日は紫波町産のたまねぎ、にんじん、じゃがいも、きゅうりを使いました。今月は給食を通して紫波町の恵みを味わってくださいね♪ 	20<ビタミンチャージ！> 夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスになります。日頃から栄養バランスが偏った食事をしていると、ストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなってしまいます。そこで意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。ビタミンCはストレスから体を守ります。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけになりがちですが、野菜や果物、豚肉、大豆製品などをうまく取り入れて、体内にビタミンをチャージしていきましょう！	21<のどが乾いたら何を飲む？> 暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。水分補給をするとき、どんなことに気を付けたらいいでしょう。まずは甘い飲み物。甘みは冷たくすると感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いです。また、血液中の糖分が急に上下することにより、疲れやすく、夏バテの原因になったりします。それからエナジードリンク。カフェインが多く、その働きで元気になったような気がします。しかし糖分も多く、飲みすぎはかえって疲れや体の不調を引き起こします。普段の水分補給はお茶や水がベストですね。 
24<おやつを楽しく健康に> おやつは「やつ」は、午後2時～4時くらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」と呼ばれるようになりました。今のみなさんにとって、「おやつ」は生活の楽しみになっていますね。おやつをもっと楽しく、健康にとるためのポイントがあります。①時間を決めて食べる②量を決めて食べる③栄養のバランス(さとう・あぶら・塩のとりすぎ注意)も考える④おかし以外のおやつも候補に。バナナ、チーズ、おにぎりなども立派なおやつです！ 	25<ビタミンB1をとろう> ビタミンB1は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素のひとつです。疲れやすい夏は不足しがちなので、積極的にとりましょう。ビタミンB1を多く含む食品には、ぶた肉やうなぎ、大豆などがあり、アリンという栄養素を多く含む食品のたまねぎ、にら、ねぎなどと一緒にとると、からだにビタミンB1が吸収されやすくなります。今日の給食は、ビタミンB1が多い「ぶた肉」とアリンを含む「たまねぎ」が入ったトマト肉じゃがです。給食を食べて疲れやすい夏を乗り切りましょう！ 	26<夏野菜を食べよう> 暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏の暑さに負けないで毎日を元気に過ごすために、バランスのよい食事はもちろんですが、夏が旬の野菜を食べることもおすすめです。夏の太陽を浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養がたっぷり。また、夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとり、体内の余分な水分を出す働きがあるので、夏ばて予防にもなります。今日は紫波町産の夏野菜「パプリカ」を使ったサラダを作りました。スープの中には紫波町産の「にんじん」が入っていますよ。	27<減塩適塩の日給食> 今日は減塩適塩の日給食です。塩分はとりすぎると健康に害がありますが、体にとって必要な物もあります。特に汗をかく夏は、体内の水分と一緒に塩分も流れてしまいます。また、塩分と一緒にカリウムという栄養素も失われるため、塩分とカリウムのバランスが崩れてしまいます。カリウムは野菜や果物に多く含まれているので、減塩には野菜を食べることが必要です。そのため、給食では紫波町産の旬の野菜も使いながら、約100グラムの野菜がとれるように工夫をしています。今日はじゃがいも、ねぎ、たまねぎ、にんじんが紫波町産です。	28<学習ふり返り給食小2生活科「せわとかんさつをしよう」> 野菜が成長するまでには、暑さが続いて水不足になったり、虫がついたり、同じ形にならないなど、生産者さんの悩みはつきません。しかし、成長するように肥料をまき、安全なすりを使って虫がつかないようにするなどの工夫をして、野菜を育てています。虫がつくことは自然なことなので、給食センターでも野菜は3回洗ってから調理するなどの工夫をしています。生産者さんは様々な知恵で、おいしい野菜を育ててくれているんですね。今日の給食にも紫波町産の野菜がたくさん使われています。献立から探してみましょう！ 
31<野菜の日給食> 8月31日は、語呂合わせで「やさい(8.31)」の日です。旬の野菜を取り入れることで、季節それぞれの味を楽しむことができます。今日は夏野菜をたっぷり使った野菜の日給食です♪ 	～給食試食会の感想を紹介します～ 1学期に行われた給食試食会でたくさんの感想をいただきました！ありがとうございます。その一部を紹介いたします。 ●普段家では食べないようなメニューを給食では食べてくれるので、栄養面でいつも凄く助かっています。いつも美味しい給食をありがとうございます。(紫波東小 保護者様) ●日々子ども達が食べている給食と一緒に食べる事ができてうれしかったです！美味しく食べさせて頂きました。思っていたよりもしっかりとした量で満足でした。兄弟で野菜が苦手ですが給食のおかげで頑張って家で食べない野菜も挑戦してるようでとても助かっています。今後ともよろしくお願い致します！(日詰小 保護者様) ●薄味かなと思いましたが普段、家での味付けが濃いのかなとも思いました。普段から塩分等に気を付けてご飯を作りたいと思います。(赤石小 保護者様) ●今日の給食試食会に参加して、日々、子供達がどんな給食をどんな感じに食べているのかを知れてとても有意義な時間を過ごさせて頂きました。今回の献立の福神漬とえがとてもさっぱりとして美味しかったです。ぜひ、お家でも食べさせたいので、レシピを教えてください。給食センターのお手紙でレシピを載せて頂きたいです。(西の杜小 保護者様) 			

作ってみてね！人気の給食レシピ ～福神漬け和え（6/30の副菜）～

【材料4人分】
もやし…100g(1/2袋)
キャベツ…100g(葉3～4枚)
きゅうり…20g(1/5本)
サラダこんにやく…50g
[味付け]
福神漬け…30g
そばつゆ…小さじ1/2
白いりごま…小さじ2
しょうゆ…お好みで調整

- 【作り方】
- キャベツは2cm幅、きゅうりは薄い輪切りにする。
 - もやし、キャベツ、きゅうりをまとめて30秒ほどゆでる。
 - ゆでたら冷水にとり、しっかりと冷やして水気を切る。
 - サラダこんにやくは袋に記載の方法で下処理する。
 - ③と④を混ぜ合わせ、味付けに福神漬け、そばつゆ、白いりごまを加える。
 - お好みでしょうゆを加え、味を整える。冷蔵庫でしっかりと冷やしたら出来上がり！
- 【ポイント】
- 給食では無着色の茶色い福神漬けを使って、しょうゆのまろやかさを生かしています。
 - 三色サラダこんにやくを使うと彩りがよくなりますよ！

ぜひ夏休みの食事作りの参考に！
レシピも載っているInstagram
「紫波の食ナビ」はこちらから♪

