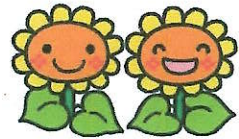


木 29		金 30	
△ 牛乳	667kcal	△ 牛乳	641kcal
△ トマトたっぷりハヤシライス		○ ごはん	
○ こめ 90	△ ぎゅうにく 7	△ しろうみざかなのフライ	
△ ぶたにく 18	□ たまねぎ 100	○ あげあぶら 5	
□ にんじん 20	□ トマト 15	マカロニサラダ	
ハヤシルウ	ウスターソース	○ マカロニ 8	□ きゅうり 20
こしょう	コンソメ	□ キャベツ 15	△ ロースハム 8
フルーツポンチ		○ さとう 0.7	しお す
□ みかん 20	□ パイン 20	こしょう	マヨネーズ
はちみつレモンゼリー 20		かぼちゃのみそ汁	
ナタデココ 20		□ かぼちゃ 20	□ たまねぎ 25
		□ えのきたけ 5	□ ねぎ 5
		みそ	だし



### なつばて していませんか？

あつさがきびしいこのきせつ、なつばてにならないようにきをつけましょう。なつばてになると、しょくよくがなくなったり、つかれやすくなったりします。えいようバランスのわるいしょくせいかつでおこりやすいので、つめたいものとりすぎや、かたよつたしょくじにならないようにきをつけましょう。



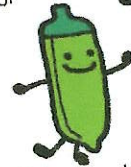
かぼちゃ：  
β(ベータ)カロテンやビタミンC(しー)・E(いー)、食物繊維(しょくもつせんい)が多い(おおく)含(ふ)まれています。

オクラ：  
独特(どくとく)の粘(ねば)りがあり、この粘(ねば)り成分(せいぶん)であるペクチンにはおなかの調子(ちょうし)を整(ととの)える作用(さよう)があります。ビタミンやミネラルが豊富(ほうふ)に含(ふ)まれています。

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

なす：  
体(からだ)を冷(ひ)やす働(はたら)きがあることから夏(なつ)バテ防止(ぼうし)やポリフェノールの抗酸化力(こうさんかりょく)があります。

### おいしい夏野菜をいっぱい食べよう！

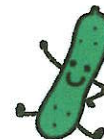


ピーマン：  
緑色(みどりいろ)のピーマンは未熟果(みじゅくか)で完熟(かんじゅく)すると黄色(きいろ)や赤色(あかいろ)に変(か)わりします。ビタミンC(しー)、クロロフィルが豊富(ほうふ)に含(ふ)まれています。

トマト：  
緑黄色野菜(りよくおうしょくやさい)の代表的存在(だいひょうてきそんざい)です。血液(けつえき)をサラサラにするリコピンが豊富(ほうふ)に含(ふ)まれています。栄養価(えいようか)の高(たか)い食(た)べ物(もの)と知(し)られています。

ゴーヤ：  
緑黄色野菜(りよくおうしょくやさい)ではなく淡色野菜(たんしょくやさい)です。ビタミンC(しー)が豊富(ほうふ)です。苦味成分(にがみせいぶん)には血糖値(けつとうち)やコレステロールを低下(ていか)させる働(はたら)き、夏(なつ)バテ防止(ぼうし)、食欲増進(しょくよくぞうしん)が期待(きたい)されています。

とうもろこし：  
たんぱく質(しつ)や脂質(しじつ)、ビタミン、ミネラルをバランスよく含(ふ)んでいます。食物繊維(しょくもつせんい)も豊富(ほうふ)なので、おなかの調子(ちょうし)を整(ととの)えてキレイにしてくれます。



### <3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 食品 グループ	○・おもにエネルギーのもとになる食品	△・おもに体をつくるもとになる食品	□・おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 ビタミン
		むらじつ 無機質 (カルシウム)	むらじつ 無機質