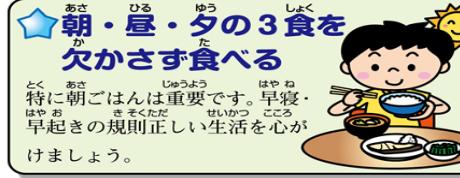


今日の給食なんだろうな?

能登香島学校給食センター

日曜日	こんなで	材料	使っている農薬	【 】は選ばれるアルゲン、〔 〕は主な原材料を示しています	1.食あたりの栄養価	ひとくちメモ
16 水	ピザースト	乳	ヨーグルト	ヨーグルト	エネルギー 621 kcal	食べると我慢できないほどつまづかず
	キャベツとかもほこのレモンサラダ	キャベツ レモン	キャベツ レモン	キャベツ レモン	たんぱく質 27.4 g	『レモン』は、ヒマラヤ山脈の山ひもから生まれました。その昔、船員たちが乗る船で生まれました。
	夏野菜のポタフ	野菜	野菜	野菜	脂 質 23.0 mg	原因不明の病気の発生が防げます。しかし、野菜を多く食べることで、免疫力が高まり、病気になりにくくなります。
17 木	ヨーグルト	乳	牛乳	牛乳	カロリイ 634 mg	牛乳に含まれるカルシウムは、骨の成長に大きく影響します。
	牛乳	乳	牛乳	牛乳	食あたり量 3.0 g	牛乳を飲むと、骨の成長を助けて、夏バテを防ぎてくれます。
	ごはん	米	ごはん	ごはん	エネルギー 701 kcal	『麻糸』とは、中国語で「糸にアヒルのいる川」の意味です。
18 木	焼きぎょうざ	小麦 砂糖 鶏卵 豚肉	焼きぎょうざ	小麦 砂糖 鶏卵 大豆粉(砂糖)	たんぱく質 29.1 g	「あさり」という意味です。
	野菜のナムル	野菜	野菜	野菜	脂 質 24.1 mg	その昔、工場で働いていた人達に、野菜を運ぶ車の荷台に、野菜を乗せて、車の荷台に載った野菜を「あさり」と呼んでいました。
	麻婆豆腐	豆腐 小さじ1 豚肉 ごま油	豆腐 小さじ1 豚肉 ごま油	豆腐 小さじ1 豚肉 ごま油	カロリイ 404 mg	「あさり」と同じように作っていました。
金	牛乳	乳	牛乳	牛乳	食あたり量 2.7 g	「あさり」の頭部に「あさり」とから「麻婆豆腐」と名付けられました。
	夏野菜カレー	米	夏野菜カレー	夏野菜	エネルギー 637 kcal	夏野菜の味と言えば、「すいか」ですか。
	(カレーソース)	玉ねぎ レタス カリフラワー 小麦 小豆 かぼちゃ 豚肉 ささにんじん 魚ハリカタ りのうらだいりん 大豆ミート クッチャップ フリット ホワイトワイン ポン酢 にんにく くろみ カレーパウダー	(カレーソース)	玉ねぎ レタス カリフラワー 小麦 小豆 かぼちゃ 豚肉 ささにんじん 魚ハリカタ りのうらだいりん 大豆ミート クッチャップ フリット ホワイトワイン ポン酢 にんにく くろみ カレーパウダー	たんぱく質 19.8 g	すいかは、四千年前のジブチで育ててありました。しかし、から食文化がなかったのです。
金	野菜と海藻のサラダ	野菜 海藻	野菜 海藻	野菜 海藻	脂 質 20.4 mg	日本では、本州の東洋の島々で育てられていました。
	すいか	すいか	すいか	すいか	カロリイ 304 mg	水がたまると引いてしまうような野菜です。
	牛乳	乳	牛乳	牛乳	食あたり量 2.9 g	そのガッズです。今度のすいかは、以前市内の花壇で育てられたものです。

夏バテを防ぐ食生活 | 4つのポイント



食欲がないときは？

こうしんりょう こうしん こうみやさい りよう とくゆう かお
香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした
かわいさで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには

糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1を食事に取り入れ
ましょう。ビタミンB1は、人にんく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



★「ケン酸」や「酢酸」といった酸性成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

