



| 日  | 曜 | 献立名<br>献立予定の内容です。<br>変更する場合があります。 | おもな材料                          |                              |  |   | お知らせ   |
|----|---|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|---|--|
|    |   |                                   | 黄の食品のなかま<br>(カや熱のものになる)        | 赤の食品のなかま<br>(血・肉・骨をつくるものになる) | 緑の食品のなかま<br>(体の油子を整えるものになる)                      | 調味料は、<br>漢字で表記します。                      |  |
|    |   | 牛乳は毎日つきます。                        |                                | ぎゅうにゅう                       |  |   | 振替休業日等は、各<br>学校の行事予定を確<br>認してください。高原<br>町内の小中学校で行<br>事や振替休業日が異<br>なります。献立表には、<br>すべての献立をのせて<br>います。<br><br> |
| 27 | 火 | コッパン                              | コッパン                           |                              |  |   |  |
|    |   | カラフルナポリタン                         | スパゲティ あぶら                      | ウインナー                        | たまねぎ にんじん ビーマン しめじ あかピーマン<br>きピーマン だいだいピーマン にんにく | ケチャップ トマトピューレ<br>ワスターソース 塩 こしょう         |  |
|    |   | コーンサラダ                            | ごまドレッシング                       | まぐろみずに                       | きゅうり にんじん コーン                                    |   |  |
| 28 | 水 | むぎごはん                             | こめ むぎ                          |                              |  |   |  |
|    |   | チキンカレー                            | あぶら じゃがいも                      | とりにく                         | たまねぎ にんじん しょうが にんにく                              | カレールー カレーフレーク<br>デミグラス ウスターソース<br>からスープ |  |
|    |   | ハムサラダ                             | たまねぎドレッシング                     | ロースハム                        | キャベツ きゅうり にんじん                                   |   |  |
| 29 | 木 | ミルクパン                             | ミルクパン                          |                              |  |   |  |
|    |   | コーンスープ                            |                                | ベーコン                         | コーン クリームコーン たまねぎ にんじん<br>パセリ                     | 淡口 がらスープ 塩<br>こしょう                      |  |
|    |   | かぼちゃひきにくフライ                       | あげあぶら さとう とんし<br>でんぷん パンこ こむぎこ | ぶたにく だいす                     | かぼちゃ たまねぎ  | しょうゆ 酒 香辛料<br>ワスターソース                   |  |
|    |   | ゆでキャベツ                            |                                |                              | キャベツ   | 塩                                       |  |
| 30 | 金 | むぎごはん                             | こめ むぎ                          |                              |  |   |  |
|    |   | はるさめスープ                           | はるさめ                           | ベーコン                         | たまねぎ にんじん キャベツ パセリ                               | 淡口 がらスープ 塩<br>中華スープ こしょう                |  |
|    |   | マーボーなす                            | さとう あぶら                        | ぶたにく だいす あつあげ<br>あかみそ        | なす たまねぎ にんじん しいたけ<br>えだまめ しょうが                   | 淡口 とうぼんじゅん<br>中華スープ                     |  |

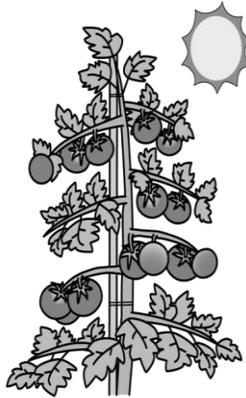
8月の献立紹介 ○ベジ活の日:8月30日は、ベジ活の日です。この日の献立では、小学校中学年で約180gの野菜がとれます。一般的には、「大人で1日350g以上の野菜をとりましょう。」とされています。しっかり野菜をとりましょう。

# なつ やさい す 夏野菜を好きになろう！



## なつ やさい ◎夏野菜ってなあに？

夏に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。  
夏野菜の多くは、春から夏にかけてくきや葉が成長し、花が咲いた後に実がなります。夏の強い日光を浴びて成長しますが、紫外線から身を守るために、実の色が、赤や緑、むらさきなど、濃い色をしている特ちょうがあります。



★夏休みの間に食べた夏野菜に、色をぬりましょう！  
ぜんぶの野菜を食べられるといいですね。どんな色の野菜があるか、色をよく観察してぬりましょう。



## なつ やさい ◎夏野菜のいいところは？

夏野菜はビタミン類をたっぷりふくみ、体の調子をとのえてくれます。また水分を多くふくむので、水分補給にも役立ち、熱くなった体を冷やす効果もあります。

### ★あなたは夏野菜をどんなふうに使えますか？

好きな食べ方や料理を  の中に書いてみましょう。(例：サラダ・炒め物)

 トマト

 ビーマン

 なす

 きゅうり

 とうもろこし

 ゴーヤ

 かぼちゃ

 えだまめ

かこの中に入っている夏野菜

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| トマト   | ミニトマト   | なす  | きゅうり  | オクラ   | ズッキーニ   |
|  |  |  |  |  |   |
| ピーマン  | とうもろこし  | ゴーヤ   | かぼちゃ  | えだまめ  |   |

