

給食だより 8月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和5年8月18日 No.5

日	曜	献立	行事
18	金	牛丼、キャベツのツナ和え、味噌汁（小松菜・とうふ）	夏季休業後集会
19	土		
20	日		
21	月	肉ぶっかけうどん、キャベツ焼き（お好み焼き風）	
22	火	夏野菜カレー、サラダ	
23	水	焼き魚、ひじきと大豆の煮物、もやし豚汁	
24	木	エビフライ丼、春雨サラダ、味噌汁（大根・わかめ）	
25	金	ナンピザ、ミニパスタ、果物	
26	土		
27	日		
28	月	中華風おこわ、かに玉、とうふのスープ	
29	火	五目いなり、沢煮椀	
30	水	野菜しょうゆラーメン、半チャーハン	
31	木	チキンソテープレート、スープ	

元気のもと夏野菜

8月31日は、8〔や〕3〔さ〕1〔い〕で「野菜の日」。野菜は、毎日の生活の中で欠かせない食材です。「野菜ジュースを飲めば…」ということではなく、野菜そのものを味わって食べ、栄養として元気な体づくりに役立ててほしいと思います。

食べ物をよく噛むことは、歯と口、全身の健康につながります。



夏野菜の主な栄養と効用

- かぼちゃ…ビタミンC・E、カロテン（ビタミンA）／免疫強化、美容
- トマト…ビタミンC・E、カロテン（ビタミンA）／免疫強化、美容
- なす…ポリフェノール、カリウム／がん予防、からだを冷やす
- ピーマン…カプサイシン、ビタミンP／新陳代謝を促す、血管を丈夫にする
- きゅうり…カリウム、ビタミンC／余分な塩分を排出する、利尿作用
- とうもろこし…ビタミンB₁・B₂、食物繊維／疲労回復、便秘解消
- 枝豆…ビタミンB₁・B₂、カルシウム、鉄分／疲労回復、貧血防止