

給食だより 8月号



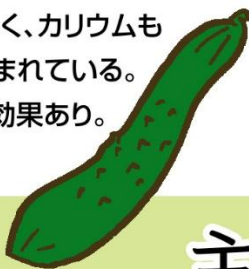
北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和8年8月21日 No.5

日	曜	献立	行事
21	金	サラダうどん、チュモッパ（韓国風おにぎり）	夏季休業後集会
22	土		
23	日		
24	月	坦々豆腐、2種フライ、みそ汁（大根）	
25	火	チーズハンバーグ、ポテトサラダ 総探：小樽運河ナイトクルーズ（予備日）実施の場合、給食はありません。	
26	水	油淋鶏、麻辣湯風春雨スープ	
27	木	チキンピカタ、スパゲッティサラダ、プリン 総探：小樽運河ナイトクルーズ 実施の場合、給食はありません。	
28	金	魚の煮付け、ミートボール甘酢あん	
29	土		
30	日		
31	月	ハヤシライス、サラダ、コーンスープ	

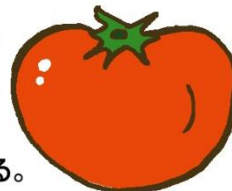
【きゅうり】

水分が多く、カリウムも含まれている。
体を冷やす効果あり。



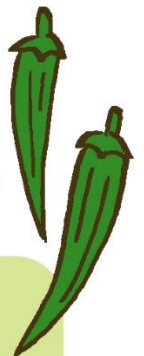
【トマト】

抗酸化作用のあるリコピンが含まれ、紫外線による肌のダメージを軽くする。



【オクラ】

ネバネバ成分である水溶性食物繊維が腸内環境を整える。



主な夏野菜の効能

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで、「野菜の日」です。
夏野菜の中には水分が多く食べることで水分補給ができたり、夏に役立つ効能を持つものもあります。ぜひ、旬の夏野菜を味わってみてください！

【ナス】

皮に含まれるナスニンにはがんや老化を防ぐ効果があり、眼精疲労の回復にも役立つ。



【ゴーヤ】

独特の苦味成分が胃腸の働きを活発にして食欲を増進させる。



【とうもろこし】

ビタミンB1やアスパラギン酸などが含まれ、疲労回復の効果がある。

