

もうすぐ夏休みですね！  
夏バテしないように5つのことに気をつけましょう！

ここから始まります！

**その⑥ 食中毒に気をつける**

生ものを食べるときは十分注意しましょう。冷蔵庫の中に入っているからといって安心しないようにしましょう。

食中毒の原因は、食べ物の色やにおいをチェックして使おうね。

**その② 朝ごはんをしっかり食べる**

朝ごはんは大切です。必ず食べましょう。

きちんと早起きして食べることで、生活のリズムをくずさないことが大切だよ。

**その① 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに気をつける**

おなか冷えて、食欲がなくなってしまう。ほどほどにしましょう。

くれぐれもこのような生活はしませんように...

**その④ 冷房に気をつける**

冷房の中だと、胃腸の働きが弱ってしまいます。また、汗をかくと、冷房にあたると、カゼをひきやすくなります。

体がだるくなったり、うっすらと汗をかいたり、おなかがすいたりしたら、冷房を少し弱くしたり、お水を飲むようにしましょう。

**その③ 夏野菜をたっぷり食べる**

旬の夏野菜にはビタミンがたっぷり！

太陽の光をたっぷり浴びた栄養たっぷりの夏野菜だよ！

月	火	水	木	金						
<p>2 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>619 kcal 24.8 g 16.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう すぶた ピリカラきゅうり ミニトマト れいとうみかん</p>	<p>3 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>575 kcal 24.4 g 20.5 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう いかのアーモンドあげ カリフラワーのカレーピクルス トマトとまめのスープ</p>	<p>4 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>641 kcal 26.3 g 19.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふのまごあげ きんぴらごぼう じゃがいもとわかめのみそしる</p>	<p>5 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>629 kcal 24.5 g 16.9 g</p> <p>ひやしそうめん ぎゅうにゅう ささみのてんぷら さつまいものかきあげ たなばたデザート</p>	<p>6 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>590 kcal 27.9 g 18.7 g</p> <p>ゆかりごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき チンゲンサイのおかかあえ なっばのにびたし</p>						
<p>9 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>672 kcal 24.8 g 23.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす さんしょくナムル しおゆでえだまめ オレンジミニゼリー</p>	<p>10 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>611 kcal 22.5 g 18.0 g</p> <p>コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー</p>	<p>11 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>646 kcal 26.9 g 20.5 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ししゃものほうしょあげ じゃがいものそぼろに すましじる ふりかけ</p>	<p>12 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>624 kcal 18.3 g 17.2 g</p> <p>インディアンライス ぎゅうにゅう ワカメサラダ すいか</p>	<p>13 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>636 kcal 31.0 g 24.7 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ</p>						
<p>16</p> <p>うみのひ</p>	<p>17 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>707 kcal 21.4 g 21.2 g</p> <p>ドライカレーライス ぎゅうにゅう あげじゃが マンゴーヨーグルト</p>	<p>18 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>608 kcal 27.1 g 13.0 g</p> <p>ぶたにくとぎゅうりのしょうがどん トマトとコーンのゆずあえ オクラとかぼちゃのみそしる オレンジ ぎゅうにゅう</p>	<p>なつ 夏が旬の野菜や果物</p> <table border="1"> <tr> <td> トマト</td> <td> きゅうり</td> <td> なす</td> </tr> <tr> <td> オクラ</td> <td> ピーマン</td> <td> スイカ</td> </tr> </table>		トマト	きゅうり	なす	オクラ	ピーマン	スイカ
トマト	きゅうり	なす								
オクラ	ピーマン	スイカ								



ゴーヤのえらび方

イボがみっしゅう密集している

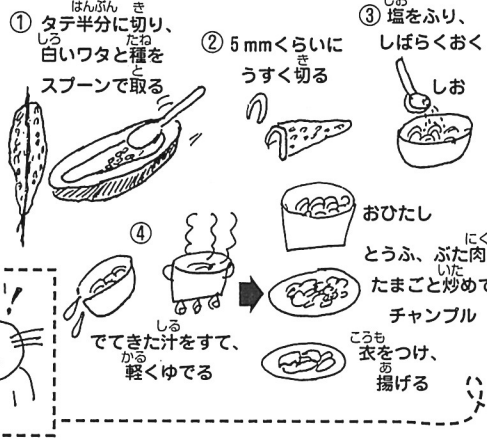
あざ鮮やかないろみどり色

ズッシリおちと重い

ハリとツヤがある

ゴーヤであつ暑さにまけずに!

にがみのとり方



夏バテを防ぐ野菜といえばゴーヤを思い浮かべる人が多いでしょう。ゴーヤはニガウリ、ツルレイシともいわれます。ゴーヤはアジアの熱帯地方で育ち、日本では沖縄などの南西諸島で作られていました。夏、日差しが強く気温が高くなり、雨も多く降る時期にはどこでも育つので、20年ぐらい前から日本の各地で作られるようになりました。数年前から、「グリーンカーテン」と呼ばれ、日よけのために学校などで多く作られています。

ゴーヤの特徴の苦味には食欲を増したり、糖尿病を防ぐ働きがあります。またビタミンCが多く、1本でレモン2個分あります。そしてゴーヤのビタミンCは熱に強く、炒めるなどしても壊れません。疲れをとり、からだを元気にするビタミンA、ビタミンB1、ミネラルも多く含まれています。ゴーヤは豚肉と一緒に炒めると、さらにからだに良い働きをしますので、沖縄地方の代表的な料理「ゴーヤチャンプル」は夏バテを防ぐにはピッタリです。



料理教室の参加者募集!  
村民大学講座 クッキング教室  
～村の給食献立をご家庭で～

8月6日(月) 10時～12時

保健センター 調理室

「UFO揚げと  
ピリカラきゅうりを作ろう!」

定員 10名(先着順)

参加費 500円(1名)

<問い合わせ・申込み>

教育課教育グループ 電話 72-1300

Table with 5 columns (日, 月, 火, 水, 木, 金) and 7 rows of meal plans. Each cell contains a list of food items and their quantities. Includes a '海の日' section on the 16th and a '夏休み!!' warning on the 18th.



2学期の給食は  
9月4日から  
はじまります!

【栄養三色】 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:ちからの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) \*印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 \*材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。