

8月 献立表



※全てのメニューに乳製品がつきます

日曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を 良くする	黄(点) 力や体温に なる		
19 水	豚生姜焼き／野菜コロッケ	ごぼうサラダ／ブロッコリーサラダ	黄桃	ごはん	3.6	0.8	6.1	卵:小麦:乳及び乳製品 豚肉:大豆:桃:ごま	834
20 木	桜姫子キンカツ／ブロッコリーとひじきのサラダ	蒸しシューマイ	カスタードプリン	ごはん	3.0	0.4	7.8	卵:小麦:乳及び乳製品 豚肉:鶏肉:大豆:ごま	857
21 金	チキン唐揚げ／生野菜	ほうれん草ごま和え／ポテトサラダ	パン缶	ごはん (カレー付)	2.5	1.4	6.6	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	832
24 月	ポークおろし焼肉／かぼちゃコロッケ	ほうれん草胡麻和え／切干大根	みかん缶	エビピラフ	3.3	1.0	6.0	小麦:乳及び乳製品 エビ:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	798
25 火	厚切ハムカツ／山菜パスタ	コーントマトツナサラダ	シュークリーム	ごはん	3.0	0.2	7.4	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン	879
26 水	鶏から南蛮／生野菜／ブロッコリー	きぬさやの卵とじ／切干大根	みかん缶	ごはん	3.3	0.6	7.0	卵:小麦:乳及び乳製品 鶏肉:大豆	873
27 木	焼うどん	豚ロースカツ／ミニオムレツ／生野菜	ミルクティーショートケーキ		3.2	0.4	6.4	卵:小麦:乳及び乳製品 豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	792
28 金	回鍋肉／焼売	揚げ餃子／サラダ	みかん缶	ごはん	3.1	0.5	6.0	小麦:乳及び乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	765
31 月	デミグラスハンバーグ	コーントマトサラダ	みかん缶	ごはん	3.0	0.8	6.5	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	821

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

ビタミン効果。学んで元気に夏を乗り切ろう！

夏真っ盛り。体調がすぐれないと感じながら日々生活を送っている人も多いのでは？ もしかしたらビタミン不足かもしれません。心と体を美しく保つビタミンの効果を知り、食べ物からしっかり栄養を摂って元気に夏を乗り切りましょう！

◎ビタミンの役割

★糖質、脂質、タンパク質の代謝をサポート

人は3大栄養素(糖質、脂質、タンパク質)からエネルギーや体を作りますが、そのためには体の中で酵素という成分による化学反応(代謝)が必要です。ビタミンは代謝に必要な酵素の働きを助けるという重要な役割を担っており、3大栄養素のパワーを発揮するために必要不可欠な栄養素です。

★不足すると体に変調を引き起こす

ビタミンは一部を除いて体内で作ることが出来ないので食べ物からとる必要があります。ごく少量で代謝のサポートや体の調子を整えるという重要な役割を果たしています。不足すると体の機能を維持することが出来ず、体にさまざまな変調を引き起こします。

★ビタミンE・D【若さを保つ】

ビタミンEには血管の老化を防ぐ働きがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めるので美しい体のラインのもとである骨を作るために重要です。

★ビタミンC【しみそばかすを防ぐ】

しみやそばかすは日焼けによって皮膚にメラニン色素が沈着することによってできます。ビタミンCはメラニン色素の沈着を防いで肌の抵抗力を増し、しみ、そばかすの悪化をくい止める働きがあります。新鮮な緑黄色野菜や果物で補給を！

★ビタミンE【血行促進】

体を温めるタンパク質と血行をよくするビタミンEを多くとりいれると効果的です。ビタミンEはごまにも多く含まれ、和え物やサラダなどで少しずつ取り入れましょう。

★鉄分+ビタミンC【貧血予防】

貧血の時は鉄分をとることばかり気になりますが、効率よく吸収するにはタンパク質やビタミンCも欠かせません。鉄分の多い肉や魚料理の後に、デザートとして果物を食べましょう！また鉄分もビタミンCも豊富な緑黄色野菜を積極的にとりましょう！

★ビタミンB1・B2【疲労回復】

疲労回復の強い味方ビタミンB1・B2。特にビタミンB1はパワーのもとになり、脳の唯一のエネルギー源である糖質の代謝をスムーズにします。これらは豚肉や豆製品、胚芽米、レバー、乳製品、魚では鯖等に多く含まれています。

★ビタミンC【ストレスから守る】

ストレスが生じるとそれに対する抵抗力を高めようと体が働き、大量ビタミンCを消費します。ビタミンCはストレスから守るための重要なビタミンです。ビタミンCは体内で蓄えがきかないので毎日野菜料理、芋料理、果物から摂りましょう。

★ビタミンB2【肌荒れ予防】

肌荒れ予防には肌のもとになるタンパク質の代謝を良くするビタミンB2を積極的にとりましょう。牛乳200ccで成人女性のビタミンB2推奨量の4分の1が摂れます。朝食に牛乳と卵や緑黄色野菜をとればより効果的です。

★ビタミンA【疲れ目を癒す】

目の疲れには休養とビタミンAをとることが効果的です。ビタミンAが豊富なレバーを1食加えると1日の推奨量を簡単に超えることが出来ます。日常的には卵、牛乳や乳製品、色の濃い野菜を積極的にとりましょう！

