

# 8月予定献立表

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質



毎月19日は「食育の日」

石垣市立学校給食センター：TEL 82-4877

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

※献立名の※印は、アレルギー詳細献立表をご確認ください。

		月	火	水	木	金
こんだて	28	29	30			
	ソファール元氣ヨーグルト スパゲッティーナポリタン 豆腐のふわっと揚げ	當銘さんのパイン 石垣島産米 マカロニサラダ 南ぬ豚カレーライス	パパイヤチャンプルー ※ヨーグルトふりかけ ゆし豆腐ともずくのみそ汁 ごはん			
	生乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	生乳 南ぬ豚 鶏レバー 錦糸卵	生乳 豚肉 絹揚げ かまぼこ ゆし豆腐 もずく 麦みそ			
	スパゲッティー オリーブ油 サラダ油 小麦 でん粉 砂糖	※ 小麦粉 ポテト サラダ油 マカロニサラダ	米 サラダ油 ごま さとう でん粉 小麦胚芽			
玉ねぎ 人参 パプリカ キャベツ 枝豆 たけのこ ほうれん草	※ パパイア 玉ねぎ 人参 ブロccoli きゅうり パイン	※ パパイア 人参 くらねぎ ヨーグルト				
685 27.1 27.3	615 20.5 19.7	530 21.6 14.7				
773 30.3 29.8	735 24.1 22.6	639 25.7 16.4				

## 8月31日は野菜の日 野菜を食べよう

8月31日は、8（や）3（さ）1（い）のごろ合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21（第2次）」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが推奨されていますが、全年代で不足している現状があります。野菜には、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあります。さまざまな野菜を食事にとり入れ、積極的に野菜を食べることを意識しましょう。



### 1日に、野菜どのくらい食べたらいいかな？

生野菜

両手に一杯

加熱野菜

片手に一杯

自分の手の平で 生野菜なら両手いっぱい  
加熱野菜なら片手いっぱいの野菜を食べましょう  
きのこや海藻類（もずく、わかめ、ひじき、こんぶなど）で  
食物せんいもしっかりとりましょう！

**Q 野菜ジュースは、野菜のかわりになる？**

**A** 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。

**野菜を多く食べるコツ**

ゆでる

蒸す

野菜をゆでたり、蒸したりすると、かさが減ってたくさん食べることができます。