



暑い暑さが続いています。食欲が落ちやすいこの時期、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養バランスが崩れ、夏バテやすくなります。8月は元気にひと夏を過ごせるよう、夏野菜をたっぷり使い、バランス良く、食べやすい献立にしています。

## 野菜の日

100%明切は  
夏野菜の代表  
です!

8月の献立にも入っています。  
どうぞお楽しみに♪



野菜の日は、1983年に  
全国青果物商業協同組合連合会  
など9団体が「もつと野菜のこころを  
ほい」「野菜をたくさん食べよう」とい  
う思いから「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の日に制定  
されています。

### 夏が旬の野菜

- ・エダマメ ... 良質なタンパク質、カルシウム、鉄、ビタミンB1などを含みます
- ・パプリカ ... 油と相性が良く、炊き物や揚げ物にするとおいしくカロテンの吸収も高まります



ホワイトボードに興味津々!  
その日の献立をホワイトボードに書いていると「何してるん?」とみんな集ってきます。「給食のこころ書いてるよ」と言うと「今日いいかい食べた」「知ってる」とみんな色々教えてくれます 😊

### パプリカサラダ(4-5人分)

- 材料** ・キャベツ 1/2本 ・人参 1/2本  
・パプリカ 1/2コ ・ツナ缶 1缶
- 調味料** ・醤油 大さじ2  
・砂糖 大さじ2 ・酢 大さじ2

### 作り方

- ① キャベツはざくざく、人参はざくざくに切って柔らかくなるまでゆでる。
- ② パプリカは薄く切って、油でさつと炒める。
- ③ 調味料を合わせ、しぼったキャベツ、人参、パプリカ、ツナ缶と一緒に和える。