
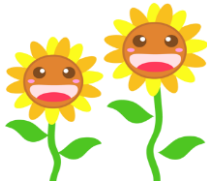





8月の予定献立表

月	火	水	木	金
				18 メンチカツ 焼き豚と キャベツの和え物 じゃが芋の味噌汁
21 肉餃子 切干大根と 玉ねぎの和え物 かき卵汁	22 サンマの南蛮漬け すき昆布煮 すまし汁	23 麻婆春雨 たたききゅうり わかめの味噌汁	24 焼き肉井 メンマの塩和え 卵スープ	25 冷やし中華 切干大根とオクラ の塩昆布和え プリン
28 鯖の和風カレー煮 ブロッコリーの ベーコン和え なめこの味噌汁	29 焼き鳥井 もやしの塩和え オニオンスープ	30 夏野菜カレー コールスローサラダ すいか	31 サラダうどん エビシュウマイ ソフール ヨーグルト	

8月31日は・・・8（や）3（さ）1（い）の日



夏休みが明けました。気温が高い日が続き、猛暑に見舞われた夏休みでありました。残暑も厳しそうですが、まだまだ暑さ対策しながら、旬のおいしい食べ物を食べて、8月を乗り切りましょう。

野菜ファーストを実践してみましよう！！

野菜にはビタミンやミネラルなどが多く含まれ、これらをとることで高血圧、脂質異常症、糖尿病、がんをはじめとする生活習慣病を防ぐほか、ストレス、風邪なども予防します。健康のために野菜を積極的に食べるようにしましょう！

★野菜ファースト3つの効果★

1、血糖値の上昇を抑える

野菜を先に食べると食物繊維が膨らんで満腹感を得やすくなるとともに、糖の吸収を穏やかにする効果があります。

2、食べ過ぎ防止

野菜は食物繊維が豊富に含まれているため、しっかり噛まないといけません。噛むことで満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止につながります。1口30回噛むことを心がけましょう。

3、便秘予防

野菜の食物繊維には「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2種類に分けられます。

- ・不溶性食物繊維（ゴボウ・ブロッコリー・たけのこなど）は便のカサを増やす役割があり、胃や腸で水分を吸収して繊維が膨らみ便通を促進します。

- ・水溶性食物繊維（りんご・キウイフルーツ・オクラ・ヤマモモなど）は、便を柔らかくする役割があり、腸の余分なコレステロールや脂肪分を包み込んで便通を促進します。