

8がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆8がつのきゅうしょくのめあては、「すききらいをしないで、のこさずたべよう」です。

ひづけ	こんだてめい	カロリー(kcal)			おもなざいりょう		
		しょう	ちゅう	こう	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
3(月)							
4(火)							
5(水)							
6(木)							
7(金)							
10(月)							
11(火)							
12(水)							
13(木)							
14(金)							
17(月)							
18(火)							
19(水)							
20(木)							
21(金)							
24(月)							
25(火)							
26(水)	ごはん みそしる さけのムニエル だいこんサラダ おはぎ きゅうにゅう	662	839	/	さけ、とりさきみ、 あぶらあげ、みそ、 きゅうにゅう	グリーンアスパラ、にんじん、 コーン、だいこん、みずな、 こまつな	こめ、ドレッシング、おはぎ
27(木)	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき ひじきのにもん アーモンドフィッシュ きゅうにゅう	648	822	/	ぶたももにく、ひじき、 ちくわ、みそ、 きゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 いんげん、なす、えのきたけ	こめ
28(金)	ごはん ワンタンスープ エビチリソース もやしとおおなのナムル マンゴープリン きゅうにゅう	648	810	/	えび、ワンタン、 きゅうにゅう	ながねぎ、しょうが、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 チンゲンさい、ほししいたけ	こめ、しろごま、 マンゴープリン
31(月)	きぼうこんだ						

なつやすみ

おしえて！岡井さん

～ナスについて～



ナスの成分は水分が90%以上で、ビタミンやミネラル類はあまり含まれていません。
「なす紺」と呼ばれる紫紺色の皮に含まれる成分はナスニンというアントシアニン系色素で、ポリフェノールの一種です。アントシアニンは活性酸素の働きを抑制し、がん予防のほか、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防する効果もあるといわれています。

保存方法：ラップに包み冷蔵庫で3～4日。冷やしすぎると縮むので注意。

〈ナスのおかかポン酢かけ〉

- 1、ナスを乱切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
- 2、フライパンに油を熱し、ナスを炒める。
- 3、しんなりしてきたらお皿に移し、ポン酢とかつお節をかける。

