

野菜の色別パワー

野菜や果物の天然の色には、体によい働きをする独特の効用があります。

8月31日は、野菜の日です(8月31日=831)。厚生労働省では、健康を維持するために1日350g以上の野菜を食べることをすすめています。

<p>黄 <small>ベータ</small> β-カロテン (カロチン)</p>	<p>「β-カロテン」は、カロテノイド色素(植物などに含まれる赤や黄の色素)のひとつです。緑黄色野菜に多く含まれていますが、特に、にんじんには多く、炒めるときに鍋やフライパンにつく、だいたい色や濃い黄色がβ-カロテンの色です。</p> <p>β-カロテンは、油といっしょに摂取すると体内への吸収率が高まるので、炒め物や揚げ物などにして食べると効果的です。</p> <p>β-カロテンの主な働きは、免疫力を高めたり、細胞のがん化を促進する過酸化脂質の生成をおさえたり、皮ふや粘膜を健康に保つなどです。</p> 
<p>赤 リコピン</p>	<p>トマトの赤い色は、「リコピン」といい、カロテノイド色素のひとつです。</p> <p>リコピンは、老化の原因となる物質の生成をおさえる働きやがんを予防する作用があるといわれています。</p> <p>リコピンは、スイカにも含まれています。</p>  
<p>緑 クロロフィル</p>	<p>植物や藻類に含まれる緑色の色素で「葉緑素」ともいいます。</p> <p>ピーマンやほうれん草などの緑色の野菜を中心に多く含まれていて、コレステロール値を下げたり、貧血の改善や予防に効果があるといわれています。</p>  
<p>紫 アントシアニン</p>	<p>なすやブルーベリーに含まれている紫色の色素は、「アントシアニン」です。ぶどうや赤キャベツにも含まれていて、疲れ目に効果があるなど、目の機能を向上させる働きや肝臓の機能を高める働きがあります。</p> <p>また、血圧を上昇させる酵素の働きを阻害することが、最近の研究によって明らかになってきています。</p> 
<p>茶 ケルセチン (クエルセチン)</p>	<p>玉ねぎのクリーム色や茶色は、「ケルセチン」です。植物に多く含まれているフラボノイドといわれる色素の一種です。</p> <p>ケルセチンは、血液の循環をよくしたり、動脈硬化を予防する働きがあるといわれています。</p> 



8月の予定献立

{ 8月19日~9月4日 }

「カラフトししゃも」の内臓の中や「あさり」、「わかめ」、「しらす」などの海産物にエビやカニなどの甲殻類が混入している場合があります。甲殻類のアレルギーをお持ちのお子さんにはご注意ください。

※牛乳は、毎日つきます。※献立の下に書いてあるのは、主に使用する食材です。
※四角で囲んでいる食材は、加工食品です。
※予定される果物：「すいか」「みかん（冷凍）」などです。

月	火	水	木	金
		19 ひ 冷やしラーメン シナモンポテト くだもの ソフトめん/ハム・きゅうり・もやし・とうもろこし・人参・しょうゆ・ごま・むろあじ削節・昆布 /さつまいも・菜種油	20 <small>こまつな</small> 小松菜ピラフ かぼちゃコロック コールスローサラダ 米・大麦・バター・小松菜・ベーコン・人参・玉ねぎ・とうもろこし・菜種油・しょうゆ/かぼちゃコロック かぼちゃ・パン粉・じゃが芋・玉ねぎ・米粉・大豆・脱脂粉乳・小麦粉・菜種油 /キャベツ・にんじん・とうもろこし・菜種油	21 ごはん ジンギスカン <small>こも</small> 子持ちカラフトししゃものから揚げ たたききゅうり 米/羊肉・しょうが・にんにく・しょうゆ・玉ねぎ・もやし・ピーマン・キャベツ・菜種油・じゃが芋・りんご・トマト /子持ちカラフトししゃも・小麦粉・じゃが芋でん粉・菜種油・しょうゆ /きゅうり・しょうゆ・ごま
	24 <small>よこわ</small> 横割りのバンズパン クリームシチュー ハンバーグ パインシロップ漬け パン/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・菜種油・小麦粉・チーズ・鶏がら /ハンバーグ 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でん粉・大豆・トマト・パン酵母・菜種油 /パイン	25 ごはん <small>から</small> ピリ辛すき焼き ひじき入り揚げぎょうざ うざ おかかふりかけ 米/豚肉・豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・りんご・ごま・しょうゆ・トウバンジャン・菜種油/ひじき入り揚げぎょうざ 豚肉・キャベツ・ひじき・鶏肉・長ねぎ・ごま油・しょうゆ・ほたてエキス・かきエキス・菜種油・小麦粉・じゃがいもでん粉/しらす干し・かつお節・のり・青のり・ごま・しょうゆ	26 ひ 冷やしきつねうどん <small>とりにく</small> 鶏肉とポテトのソテー <small>おうとう</small> 黄桃シロップ漬け ソフトめん/油揚げ・しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・しょうゆ・むろあじ削節・昆布 /鶏肉・じゃが芋・ピーマン・しょうゆ・じゃが芋でん粉・菜種油 /黄桃	27 <small>とり</small> 鶏ごぼうごはん みそ汁 ぶりのバーベキューソース 米・大麦・しょうゆ・鶏肉・豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・みそ・ごま・菜種油 /厚揚げ・小松菜・たまごたけ・みそ・むろあじ削節・昆布 /ぶり・小麦粉・じゃがいもでん粉・菜種油・玉ねぎ・しょうゆ・じゃが芋でん粉
31 <small>くろかくしやく</small> 黒角食 コーンクリームスープ チキンナゲット ビーンズサラダ パン/とうもろこし・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・菜種油・牛乳・豆乳・チーズ・鶏がら/チキンナゲット 鶏肉・大豆・パン粉(小麦・大豆)・とうもろこし・しょうゆ・菜種油・パーム油・トマト /金時豆・手亡豆・とうもろこし・枝豆・キャベツ・しょうゆ・ごま油	9/1 ごはん さつまいも汁 ほっけのカレー揚げ のりとあさりの佃煮 米/豚肉・さつまいも・豆腐・大根・人参・ごぼう・こんにやく・長ねぎ・菜種油・みそ・むろあじ削節・昆布 /ほっけ・しょうゆ・小麦粉・じゃが芋でん粉・菜種油 /あさりのり・ひじき・しょうゆ	2 ひ 冷やしたぬきうどん (えび入り) チーズポテト パインシロップ漬け ソフトめん/あさり・えび・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・しいたけ・小麦粉・鶏卵・菜種油・つと(かまぼこ)・ほうれん草・長ネギ・しょうゆ・むろあじ削節・昆布 /じゃが芋・バター・チーズ・牛乳 /パイン	3 <small>い</small> レタス入り焼豚風チャーハン <small>はるまき</small> ひじき入り春巻 フルーツミックス 米・大麦・しょうゆ・豚肉・レタス・玉ねぎ・人参・とうもろこし・長ねぎ・ごま・菜種油 /ひじき入り春巻 揚げのこ・ひじき・豚肉・人参・しょうゆ・大豆油・ごま油・牡蠣(かき)エキス・小麦粉・じゃが芋でん粉・菜種油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・りんご缶(以上缶詰)	4 ごはん <small>まいぼとうろ</small> 麻婆豆腐 たらざんぎ おひたし 米/豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・しいたけ・みそ・ごま油・菜種油 /たらざんぎ 揚げとうだら・じゃが芋・とうもろこし・小麦粉・しょうゆ・みそ・大豆・ごま・菜種油 /ほうれん草・白菜・しょうゆ・ごま