



給食たより



鷺敷学校給食センター

暑さがいちだんと厳しくなってきました。暑い夏は食欲が落ちたり、冷たいものを食べすぎたりしてしまいます。夏バテにならないように、規則正しい食生活を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。

なつ たいさく
夏バテ対策のポイント

なんでも食べて
丈夫な体をつくろう

冷たいものの食べすぎに注意

冷たいものばかりを食べすぎると、おなかの調子が悪くなってしまう。

夏野菜をしっかり食べよう

夏にピッタリのビタミンやミネラルがたくさん含まれています。

水分補給をこまめにしよう

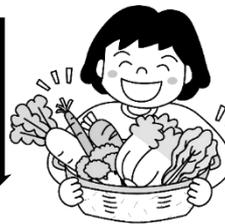
「のどがかわいた」と感じる前に水分補給をしましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べることで、生活リズムが整います。

がっ にち やさい ひ
8月31日は『野菜の日』

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体により栄養素がたくさん入っています。



1日 **350g** を目標に!!
(両手3杯くらい)

野菜と仲良く付き合う方法 3かじょう



- たくさんの量を食べるなら加熱した野菜を!**
…火を通せばかさが減るので、食べやすくなります。
- 旬の野菜を取り入れる**…旬の野菜は、他の時期よりおいしくて栄養が豊富です。
- 1日3食食べる**…1回や2回の食事では、1日の必要量を食べることは難しいです。

日	曜	献立名 主食・おかず・牛乳	食品名			カロ リー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
			赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
25	水	牛乳 ミートボールカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ミートボール スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ にんにく りんご みかん パイナップル おうとう	こめ じゃがいも カレールウ あぶら ゼリー	697	18.7	15.8
26	木	牛乳 コッパパン チョコペースト 八宝菜 パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ うずらのたまご	はくさい にんじん たまねぎ しょうが ヤングコーン ほししいたけ いんげん きゅうり とうもろこし	パン チョコペースト あぶら かたくりこ はるさめ ごま さとう ごまあぶら	596	26.3	18.4
27	金	牛乳 麦ごはん サバのみぞれ煮 浅漬け 豚汁	ぎゅうにゅう サバのみぞれ煮 こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	きゅうり キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく	こめ おしむぎ さとう	643	27.1	20.1
30	月	牛乳 豚丼(麦ごはん) れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こんにゃく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ れんこん キャベツ にんじん	こめ おしむぎ さとう さとう マヨネーズ	631	23.7	16.4
31	火	牛乳 小型コッパパン 冷やし中華 中華スープ	ぎゅうにゅう ハム たまご かにかまぼこ ワカメ	にんじん きゅうり もやし こまつな たまねぎ にんじん	パン ちゅうかめん ごまあぶら	604	23.2	16.7

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

8月4日は“エイト”と“よん”の語呂合わせで『栄養の日』、前後1週間となる8月1日～7日は『栄養週間』として「栄養を楽しむ」生活をしようという思いから定められました。この機会に、食や栄養への興味を深めていきましょう。



栄養の日ってなんだろう？

栄養の日は、「たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる」きっかけの日です。「大切な家族や友達と食べる食卓には笑顔があること」や「バランスのとれたごはんには心を満たす力があること」など「栄養」を通じて感じたたのしい気持ちや笑顔が、将来の健やかな体や心をつくってくれます。

みなさんは「やせたい」や「きれいになりたい」と思って食事の量を減らしたり、偏った食事をしたりしていませんか？「元気に健康であること」が、生きていく上で大切なことです。健康で元気な日々を送れるよう、夏休み中もしっかりごはんを食べるようにしてくださいね。



夏休み！健康で元気に過ごすためにチャレンジしてみよう！



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん



かぞく いっしょ
家族と一緒に
ごはんの準備・片付け



す きら た
好き嫌いせず食べる