

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
8	9	10	11	12
15	16	17	18	
15	16	17	18	

七夕献立



鶏肉のおろしだれ	とりにく 60赤	しお 0.25	こしょう 0.02	でんぷん 10黄	あげあぶら(こめ) 黄	だいこん 15黄	さとう 0.5黄	みりん 0.5	うすくちしょうゆ 1.5	しお 0.05									
豆腐子ゲ	ぶたにく 10赤	しょうが 0.2緑	にんにく 0.1緑	ほししいたけ 0.5緑	にんじん 15緑	キムチ 30緑	とうふ 50赤	しろねぎ 10緑	にら 3緑	とりがらスープ 7	みりん 0.5	しょうが 0.5	にほんしゅ 0.5	しお 0.3	こいくちしょうゆ 1.3	コチュジャン 1	あかみそ 7赤	しろごま 0.3黄	ごまあぶら 0.2黄
オクラの和え物	ホールコーン 5緑	オクラ 20緑	ゆでじお 0.1	こんぶパウダー 0.02赤	さとう 0.7黄	みりん 0.4	うすくちしょうゆ 2												

栄養三色

えいようさんしよく
栄養三色

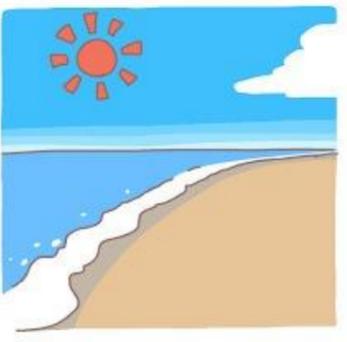
あか 赤...からだをつくる
(たんぱくしつ・無機質)

みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう
緑...からだの調子をととのえる
(ビタミン)

き やさしい・くだもの・きのこ
黄...熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)

穀類・いも・さとう・あぶら

海の日



・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

太陽の光が降り注ぐ、暑い夏がやってきました。
暑さで食欲が落ち、栄養が偏り元気がなくなることが『夏バテ』といいます。
ひどい時には、病気になってしまうこともあります。
バランスのとれた食事と規則正しい生活を送り、夏を乗り切りましょう。



暑さに負けない食生活をしよう！

～夏バテにならないために～

1. 食事の内容を工夫する

<p>な</p> <p>生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう！</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものは、ほどほどに。とりすぎはお腹をこわします。</p>	<p>や</p> <p>やたら「おやつ」ばかり食べないで、時間と量を決めて。</p>	<p>す</p> <p>すっぱい酢の物や梅干しは、体の疲れを取ってくれます。</p>	<p>み</p> <p>緑の仲間の野菜をたっぷりとりよう。</p>
---	--	---	---	--

食欲をキープするためのポイント

★ たんぱく質やビタミンB群を多く含む食べ物を食べる。

夏はエネルギーの消費が増えるので、ビタミンB群をたくさん使います。

疲れた体を回復させるためには、たんぱく質も必要となります。

暑いので、のどごしの良いそうめんや冷麺などの麺類が食べやすいですが、これだけでは栄養不足になってしまいます。

ビタミンB群を多く含む食品・・・



ふたにく



にんにく



たまねぎ



はいがごはん

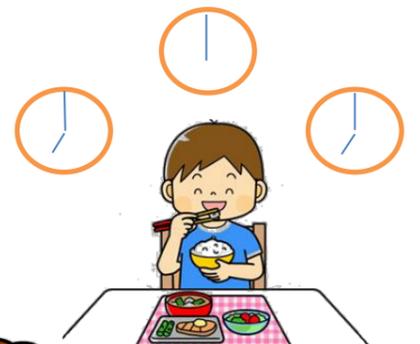
★ 好き嫌いせず、バランスの良い食事をする。

★ 時間を決めて1日3食の食事をする。

規則正しい食事の時間が良い生活リズムを作ります。

★ 香辛料を上手に使う。

カレー粉・こしょう・唐辛子などの香辛料を料理に少し加えると、食べやすくなります。



2. 飲み物の内容に気をつける

暑いので、ジュースなどの冷たい飲み物についつい手が出てしまいがちですね。

でも、これらをとりすぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。

とくに、寝る前にはひかえるようにしましょう。



水分をとるには、水や麦茶・緑茶がおすすめです。牛乳は不足しやすいカルシウムをとれるものの、飲みすぎるとエネルギーのとり過ぎになってしまいます。コップ2杯ぐらいまでにしなす。ジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、飲む場合は少しの量にしなす。食事からも水分をとっていることを考えて、飲み物を選ぶとよいですね。

献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	754	14.4	28.4	3.32	317	86	3.0	258	0.42	0.52	30	3.5

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%