



日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		米穀類							
				血や肉になる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)						
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	小学校	中学校				
21 木	コッパ パン	○	ポテトとウィンナーのスープ チリコンカン フレンチサラダ	ウィンナー だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく レタス きゅうり	コッパパン じゃがいも こめこ	ひまわりあぶら	629	734	27.5	31.9	24.0	27.3	3.3	3.8
22 金	ひくシオ たすべじ献 立 ごはん	○	キャベツの豚汁 さばのおろしだれかけ もやしと枝豆のサラダ	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ ながねぎ だいこん もやし えだまめ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	ひまわりあぶら	687	765	30.6	33.3	28.2	29.4	2.4	2.7
25 月	食育の日 献立 ごはん	○	きのこ汁 綿厚揚げのごまだれかけ やたら漬	とりにく とうふ みそ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ ぼたんこしょう	だいこん えのきたけ ぶなしめじ エリンギ ながねぎ なす きゅうり みょうが だいこんみそづけ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	こま	592	683	24.0	27.4	18.7	20.8	2.7	3.2
26 火	ごはん	○	じゃがいものみそ汁 焼き鳥丼の具 春雨サラダ	あぶらあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう みずあめ はるさめ	ひまわりあぶら こまあぶら	635	735	29.6	34.2	18.9	21.0	2.7	3.0
27 水	ごはん	○	白菜のそぼろ汁 かじきとパプリカの揚げ煮 大根ときのこのサラダ	とりにく ちくわ こおりとうふ めかじき	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ (あ か)	たまねぎ しょうが はくさい ながねぎ パプリカ (き) だいこん エリンギ きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ひまわりあぶら	628	726	26.8	30.8	20.7	23.3	2.7	3.4
28 木	食パン	○	夏野菜のトマト煮 鶏肉のハーベキューソース わかめサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	にんにく なす たまねぎ セロリー スズキニ しょうが りんご レモンかじゅう もやし きゅうり	しよくばん さとう	ひまわりあぶら	599	698	33.1	38.3	18.5	20.5	3.8	4.3
29 金	ごはん	○	なすとひき肉のカレー じゃこピーサラダ ゆでとうもろこし	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら こまあぶら	646	747	23.8	27.5	18.3	20.4	2.9	3.3

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

**夏休みの食生活**  
気をつけたい  
**ポイント**

**な**んでも  
食べて  
丈夫な体  
をつくろう

**つ**め(冷)たいもの  
とり過ぎに  
気をつけよう

**や**さい(野菜)を  
しっかり  
食べよう

**す**いぶん(水分)  
補給を  
こまめに  
しよう

**み**んなで食事を  
する  
機会をつくろう

夏休みは食生活も乱れがち。野菜の摂取量も少なくなりがちです。肉ばかりではなく野菜もしっかり食べてバランスよい食生活を送りましょう。夏野菜からは夏に消費が激しいビタミンやミネラルもたくさんとれますよ！



## おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう！

栄養成分や原材料名の食品表示をチェックしてみましょう。糖分、脂質、塩分の摂りすぎには注意しましょう。



### 夏休み中のおやつに注意！

おやつはなぜ必要なのか、気になったことがありますか？1日3回の食事で十分な栄養がとれない場合に必要となるのです。食事と食事のあいだに食べる、小さなごはんのようなものです。甘いおやつばかりではなく、牛乳や果物、サンドイッチやおにぎりなど、大事な栄養がちゃんと入っているものも工夫しながら食べましょう。

### ~おやつSOS~

**糖** Sugar

甘いお菓子や、100%果汁ジュースにも多く含まれています。

**脂** Oil, Fat

スナック菓子の揚げ油、アイスクリーム、チョコレートにも多く使われています。

**塩** Salt

パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしてみましょう。

# 食育だより

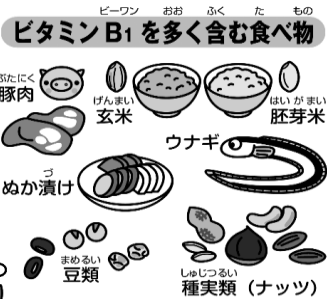


8月

こんげつ もくひよう  
～今月の目標～  
あつ 暑さに負けない  
しょくじ 食事をしよう

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？  
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。  
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。



## 夏バテ対策にオススメの食べ物

<h3>香りの強い野菜</h3> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。</p>	<h3>すっぱい食べ物</h3> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
<h3>ネバネバ野菜</h3> <p>ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<h3>夏が旬の野菜・果物</h3> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>

## 料理に挑戦してみませんか？

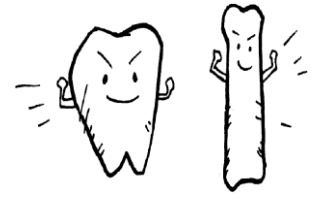
料理を始める前にすること  
髪が長い人は結びましょう。  
エプロンや三角巾を身につけましょう。  
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

<h3>レベル1</h3> <p>葉野菜を手でちぎる</p>	<h3>レベル2</h3> <p>卵を割る お米を洗う</p>	<h3>レベル3</h3> <p>ピーラーで皮をむく</p>	<h3>レベル4</h3> <p>包丁で野菜を切る</p>	<h3>レベル5</h3> <p>火を使って調理する</p>
--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

## 丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。



### 骨を丈夫にするコツ

- 1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。**  
献立表も見られます。給食の写真もあるよ!
- 2 カルシウムの多い食品をとる。**  
ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。
- 3 適度に運動をする。**  
丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与える必要があります。
- 4 睡眠をしっかりとる。**  
骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。

### カルシウムの吸収を促進する

<h4>カルシウムの多い食べ物</h4>	<h4>ビタミンDの多い食べ物</h4> <p>イワシ・サケ・サンマなどの魚類 乾燥きくらげ ※日光に当たると、皮膚でもつくられます。</p> <h4>ビタミンKの多い食べ物</h4> <p>モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類 納豆</p>
----------------------	--

### 牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!

### 牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。