



＜目標＞ 夏の食生活について知ろう 末広北小学校

日曜	献立	働く力のもと (黄)	血・肉・骨をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)
12月	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	開花煮	じゃがいも, こんにゃく, 植物油, 三温糖	豚肉, 卵	玉ねぎ, にんじん, グリンピース
	海藻サラダ	三温糖, ごま油	ひじき, 茎わかめ, 昆布	もやし
	洋梨シャーベット			洋梨シャーベット 656kcal
13日	えんそく予備日 (お弁当の日)			
14日	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐と豚肉のみそ炒め	アーモンド, ごま油, 三温糖	豆腐, 豚肉, みそ	にんじん, ピーマン, たけのこ, しいたけ
	焼きぎょうざ(2)			焼きぎょうざ
	オレンジ			オレンジ 742kcal
15日	米粉コッペパン／牛乳	パン	牛乳	
	海の幸のピリカラスープ	三温糖, ごま油, ごま	あさり, えび, いか, 豆腐, みそ	にんじん, もやし, 長ねぎ, いら
	ミックスポテト／ミニトマト(2)	じゃがいも, バター, 植物油	ベーコン, チーズ	にんじん, とうもろこし, グリンピース／ミニトマト
	りんごジャム			りんご 602kcal
16日	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	大根の照り煮	こんにゃく, 三温糖, 植物油	鶏肉	大根, にんじん, しょうが
	大豆もやしのカラフル和え	三温糖, ごま		大豆もやし, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン
	ビタミンふりかけ／元気ヨーグルト		ヨーグルト	ビタミンふりかけ 613kcal
19日	麦ごはん／牛乳	麦ごはん	牛乳	
	ポークハヤシライス	じゃがいも, 植物油, バター	豚肉, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト
	福神漬			福神漬
	すいか			すいか 674kcal
20日	1 学期 終 業 式			

暑さに負けない食事について

暑さがだんだんと厳しくなる季節です。夏を元気に過ごすためには規則正しい生活と栄養バランスの整った食事が大切です

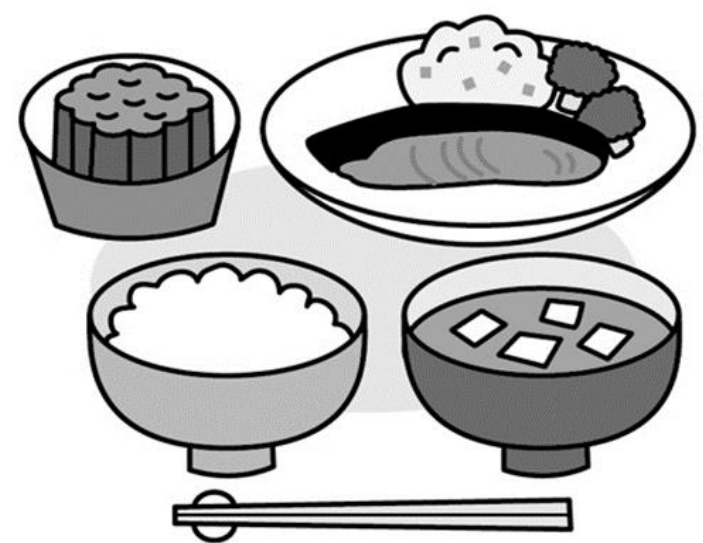
● 早寝・早起きを心がけ、1日3回の食事を大切にしましょう。

★ 暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、熱中症や夏バテの原因になります。1日3回の食事は丈夫な体づくりのために重要なので、生活リズムを整えてしっかり食事をとりましょう。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

★ 冷たいものの食べすぎや飲みすぎは胃腸に負担がかかります。「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが大切です。



主食・・・ごはん, パン, 麺類など

主菜・・・魚, 肉, 卵, 大豆・大豆製品などを中心としたおかず

副菜・・・野菜, きのこ, いも, 海藻類などを中心としたおかず

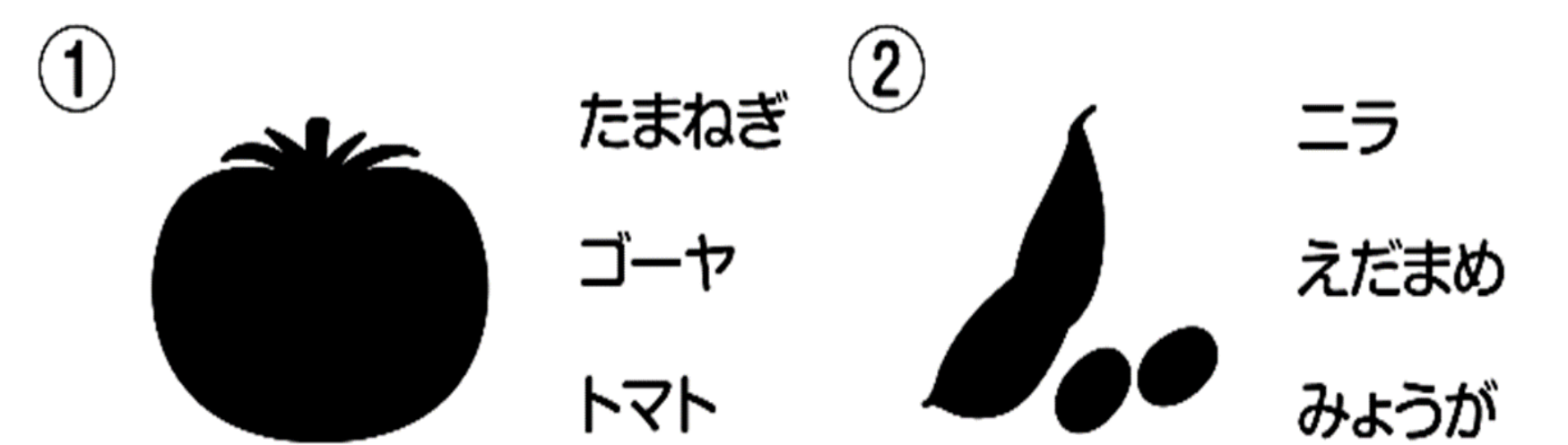
● こまめに水分をとりましょう。

★ 暑い日はたくさん汗をかくので、体内の水分やミネラルが失われやすくなります。こまめに水分補給をしましょう。

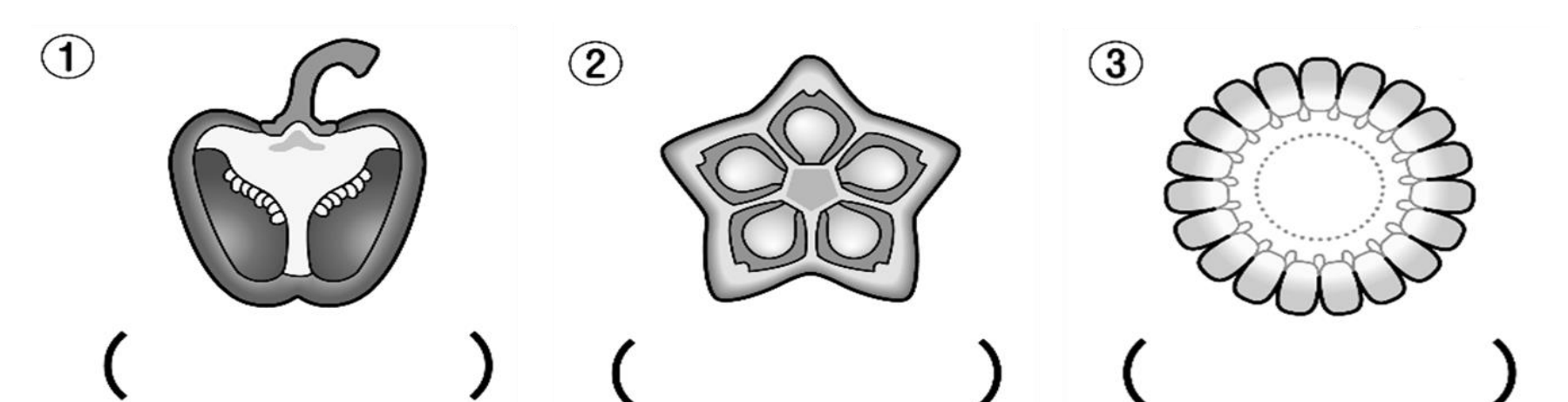


夏の食べものシルエットクイズ

Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。



Q2 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。



トウモロコシ キャベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ

答えQ1 ①トマト ②えだまめ

Q2 ①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ

☆7月の中学年の平均栄養価は カロリー675kcal、たんぱく質26.2g、脂質20.2g、食塩2.5g、カルシウム356mg、鉄2.8mg マグネシウム93mg、ビタミンA221RE(レチノール)

ビタミンB1: 0.47mg、ビタミンB2: 0.56mg、ビタミンC: 30g、食物繊維3.8g、亜鉛 3.1mg * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります