



給食指導資料 2023年 7月<3日~11日>

<目標>夏の食生活について知ろう 末広北小学校

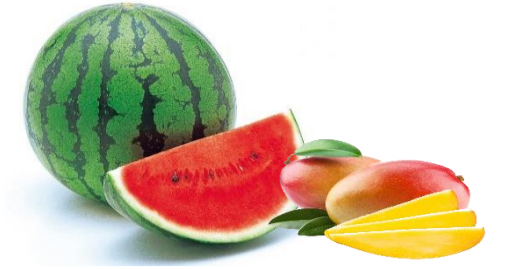


Table with 4 columns: Day (日曜), Dish Name (献立), Ingredients (働く力のもと(黄)), Nutrients (血・肉・骨をつくる(赤)), and Health Benefits (体の調子を整える(緑)). Rows include dates from 3月 to 11月 with specific menu items and ingredients.

暑さに負けない食事について

もうすぐ夏休みです。学校がある時と同じように、規則正しい生活や食事をしっかりとるなど、元気に過ごせるように体調を整えましょう。

夏を元気に過ごすには...

①朝・昼・夕の食事を規則正しくとりましょう



夏休みも、朝・昼・夕の食事時間を決め、しっかり食べましょう。

②早寝・早起きをし、運動しましょう



夜更かしや朝ねぼうには注意しましょう。日中は体を動かし、お腹をすかせておいしく食事をとれるようにしましょう。

③食事は主食・主菜・副菜をそろえましょう



主食(ご飯、パン、めん類) 主菜(卵、肉、魚、大豆などのおかず) 副菜(野菜、海そう、きのこなどのおかず)

食欲を増す工夫

食欲を刺激する!

香辛料、香味野菜、酸味のある食べ物... 香辛料、香味野菜、酸味のある食べ物... 香辛料、香味野菜、酸味のある食べ物...

楽しく食べる!

家族や友だちと一緒に楽しい... 家族や友だちと一緒に楽しい... 家族や友だちと一緒に楽しい...

食欲そぞる香り! にんにくについて

にんにくを日本で一番多く生産している都道府県を①~③から一つ選びましょう。 ①青森県 ②埼玉県 ③高知県

正解: ① 青森県のにんにく生産量は日本の半分以上を占めています。料理によく使うのは球根の部分で、その強い香りを肉の臭み消しにするなど古くから世界各地で香辛料として使われています。また、球根以外に、茎や葉の部分も食べることができます。

☆7月中学年の平均栄養価は カロリー643kcal、たんぱく質26.9g、脂質20.8g、食塩2.3g、カルシウム362mg 鉄3.5mg 亜鉛3.2mg マグネシウム98mg、

ビタミンA 223RE(レチノール) ビタミンB0.41mg、ビタミンB20.51mg ビタミンC 31mg 食物繊維5.9g * 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