



<目標>夏の食生活について知ろう 末広北小学校

日曜	献立	はたら ちから (働く力のもと (黄))	ち にく ほね (血・肉・骨をつくる (赤))	からだ ちょうし ととの (体の調子を整える (緑))
13 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁	じゃがいも	油揚げ, わかめ, みそ	ながねぎ
	さばしょうが焼き 628kcal		さばしょうが焼き	
	味つけのり・オレンジ		のり	オレンジ
14 木	食パン/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, ながねぎ, にら
	かぼちゃコロッケ	小麦粉, 白絞油		かぼちゃ
	温野菜 581kcal			キャベツ
15 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	マーボー豆腐	三温糖, 植物油	豆腐, 豚肉, 大豆	ながねぎ, にんじん, ショウガ, ピーマン
	刻み大根のバリバリあえ	ごま, 三温糖		きざみたくあん, にんじん, もやし
	バナナ 679kcal			バナナ
19 火	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	たまご, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース
	焼きぎょうざ(2)		焼きぎょうざ	
	オレンジ 687kcal		オレンジ	
20 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐のカレー煮	三温糖	豆腐, えび, 豚肉, 焼きちくわ	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	塩昆布きゅうり(新メニュー)		塩昆布	きゅうり
	ほろ甘アーモンド 629kcal	アーモンド		
21 木	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	ピリ辛キムチスープ	ごま油	鶏肉, 豆腐	ながねぎ, 白菜キムチ
	美味しく食べよう和風ドレッシングサラダ	和風ドレッシング		レタス・キュウリ・トマト・コーン
	ポイルドソーセージ		ソーセージ	
セレクトデザート 712kcal	ココアワッフル はちみつレモンゼリー		元氣ヨーグルト プリン	

北海道産の「てんさいとう」をかけた あまくておいしいアーモンド

給食イベントの日  
(スープ・サラダコンテスト / セレクトデザート)があります。おたのしみに!!!

# 終業式 (夏休み 7/23~8/21)

## 暑さに負けない食事について

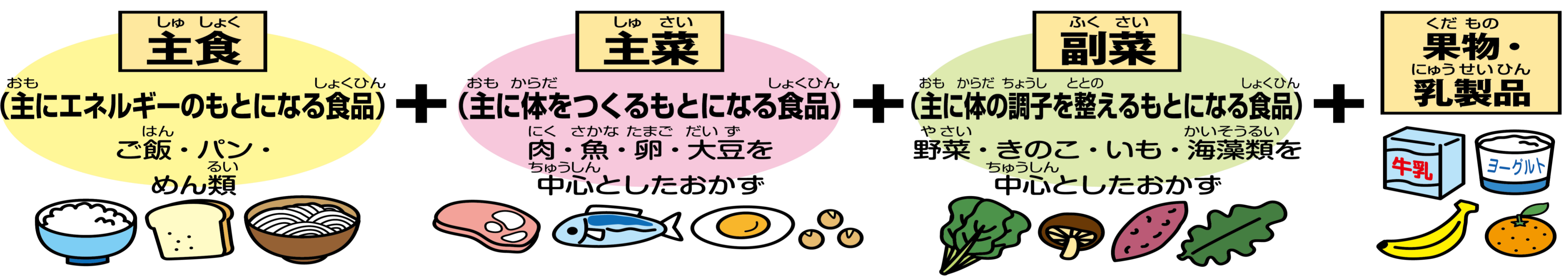
もうすぐ夏休みが始まります。夜ふかしや朝ねぼうをしたり、ダラダラとおやつを食べていたりしていると夏バテを起こし、体調をくずしやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

## 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。また、おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。

## 栄養のバランスを考えよう!

一回の食事で主食・主菜・副菜をそろえることを心がけると、栄養のバランスが整いやすくなります。



## カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品などカルシウムを多く含む食べものを意識して食事に取り入れましょう。

## 熱中症予防 4つのポイント

<p><b>暑さを避ける</b></p>	<p><b>日差しを避ける</b></p>	<p><b>水分・塩分補給</b></p>	<p><b>体調を整える</b></p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

暑さも本番となってきました。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠、1日3回の栄養バランスのとれた食事、こまめな水分補給をすることが肝心です。のどがかわく前から水分をとるようにし、汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなど塩分も一緒にとれるものを補給しましょう。

★7月の中学年の平均栄養価は カロリー640kcal、たんぱく質26.5g、脂質20.9g、食塩2.5g、カルシウム352mg、鉄3.3mg、マグネシウム98mg、ビタミンA218RE(レチノール) ビタミンB1:0.42mg、ビタミンB2:0.5mg、ビタミンC29g、食物繊維5.3g、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