

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー(kcal)	
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		鉄(mg)	カルシウム(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分	
25 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		779	2.2
	中華五目丼	豚肉		チンゲンサイ 人参	しょうが キャベツ しいたけ 玉ねぎ たけのこ ヤングコーン	三温糖	油	鶏ガラスープ みりん しょうゆ 塩 オイスターソース 酒	316
	野菜ナムル			人参	もやし きゅうり	三温糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	1.7
	手作りみかんゼリー		アガー		みかん缶	ミカンジュース 上白糖			
28 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		865	2.2
	ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		塩 しょうゆ マスタード 白ワイン	276
	ジャガイモのソテー	ベーコン		人参	セロリ	じゃがいも	ごま油	しょうゆ オイスターソース	1.9
	ジュリアンスープ			パセリ	玉ねぎ キャベツ えのき			塩 しょうゆ コンソメ 鶏ガラスープ	
29 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		829	2.5
	チキンカレー	鶏肉		人参 トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも		*アイチーカレー カレールー *とろけるカレー ケチャップ しょうゆ	418
	コーンサラダ	ハム		赤ピーマン	キャベツ 白菜 コーン レモン汁			ドレッシング	1.9
	ソファール		★ソファール						
30 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		766	3.0
	鯖の生姜煮	★鯖の生姜煮							351
	胡麻和え			ほうれん草 人参	キャベツ もやし	三温糖	ごま ねりごま	しょうゆ 塩	2.4
	夏野菜の味噌汁	厚揚げ 味噌		かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ なす			煮干し 削り節	
31 木	コッペパン 牛乳		牛乳			★コッペパン		738	2.3
	ソース焼きそば	豚肉 かまぼこ かつお節	青のり	人参 ピーマン	玉ねぎ もやし キャベツ	ちゃんぽん麺	油	塩 ソース 中濃ソース オイスターソース しょうゆ	322
	フルーツポンチ				パイナップル缶 もも缶 みかん缶 アセロラゼリー				2.6

* 食材等の都合で、一部献立が変更になる場合があります。アレルギー対応を変更する場合は事前にお知らせいたします。

食育だより

8月の給食目標

はやね はやおき あさごはん
あさ ひる ゆう の三食をとることの大切さをしろう

見直そう！夏休み明けの生活習慣

早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をするこも活動をするこも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が自覚して脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



Q. 朝ごはんが用意されていません。どうしたらよいの？

A. 家にある食材を使って自分で準備を試みましょう。まずはごはんやパンなどの主食を用意しましょう。夕食の残りのおかずがあれば温め直して一緒に食べるとよいでしょう。ほかにも、卵や納豆、野菜などを加えれば栄養バランスがよくなります。家庭科の授業で習ったことなどを思い出して、つくってみましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



ウィンナーのかわりに牛乳やヨーグルトなど、料理をしなくても食べられるもの、サラダのかわりにバナナなどでもよいですよ。

