



日・曜	主 食	牛 乳	お か ず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き				栄養価			
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		I類*	kcal
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 さとう	6群 油脂	たんぱく質 g	g
				食塩相当量 g		小学校	中学校				
22 火	ガーリック トースト 	★	ブロッコリーとコーンのサガ 肉団子のカレースープ	ぶたにく とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく,キャベツ コーン,レモン汁 はくさい,セロリー 玉ねぎ	食パン さとう かたくり粉	バター ごめ油 オリーブ油	664 26.7 26.5 2.8	718 29.4 30.5 3.2
23 水	夏野菜の ドライカレー 	★	さっぱりあえ えのきスープ ブルー	ぶたにく 木綿豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	にんにく,しょうが 玉ねぎ,コーン,レーズン なす,オニオン,キャベツ きゅうり,えのきたけ 長ねぎ,ブルー	米,麦 薄力粉 さとう	ごめ油 ごま油	659 24.4 22.5 2.3	827 30.5 27.5 3.1
24 木	冷やしうどん 	★	いかのいそべ揚げ 茎わかめと大根のサラダ	いか たまご かまぼこ	牛乳 あおのり くきわかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり だいこん	うどん さとう 薄力粉	ごま ごめ油 マヨネーズ	538 27.3 19 2.4	660 30.4 22.8 2.9
25 金	ご飯 	★	焼きさばの香味ソース ごまドレッシングサラダ 夕顔そぼろ汁	さば(魚) とりにく 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ,にんにく キャベツ,きゅうり 夕顔	米,麦 かたくり粉 さとう	ごま ごめ油	628 30.6 26.6 1.7	753 34.6 29.4 2.2
26 土	豚キムチ丼 	★	なすときゅうりの浅漬け なめこ汁 グレーゼリー	ぶたにく 木綿豆腐 みそ ゼラチン	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが,にんにく 玉ねぎ,はくさい はくさい,キムチ,なす きゅうり,なめこ 長ねぎ,ぶどうジュース	米,麦 かたくり粉 さとう ナタデココ	ごめ油 ごま	556 25 13.6 2.1	696 31.3 15.5 2.7
29 火	コッパン 	★	ひまわりバーグ こんにゃくサラダ モロヘイヤと卵のスープ	豚ひき肉 たまご ハム	牛乳	ほうれんそう にんじん モロヘイヤ	玉ねぎ,コーン キャベツ えのきたけ	コッパン パン粉 サラダこんにゃく かたくり粉	ごめ油 ごま油	699 32 27.1 3.5	768 36.6 31.3 4.1
30 水	ご飯 	★	さわらの包み焼き 鉄火なす すまし汁	さわら みそ なると 木綿豆腐	牛乳 チーズ	パセリ ピーマン にんじん みつば	玉ねぎ,ぶなしめじ なす,えのきたけ	米,麦 さとう	ごめ油 ごま油	592 29.7 19.5 1.9	716 33.6 21.5 2.5
31 木	ご飯 	★	豚肉と野菜の炒めもの 夏野菜のスタミナサラダ 凍り豆腐とわかめみそ汁	ぶたにく ベーコン 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら トマト こまつな	しょうが,玉ねぎ もやし,キャベツ きゅうり,コーン にんにく,ズッキーニ えのきたけ,はくさい	米,麦 さとう	ごめ油 ごま ごま油 オリーブ油	557 23.2 17.4 1.7	703 28.9 20.9 2.3



8月31日は「野菜の白」



おもに体の調子を整える働きをする野菜は、成人で1日350～400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

あさ  
朝ごはんから  
やさい  
野菜を  
た  
食べよう!

朝ごはんを食べないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。



サラダだけでなく  
バリエーション豊かに!



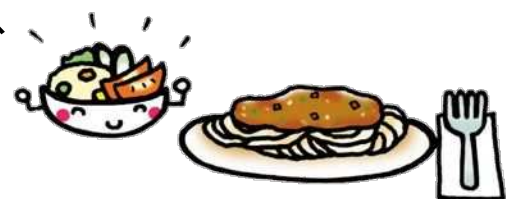
生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

いろいろな野菜を  
たの  
楽しもう!



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

けんこう まも  
健康を守るスーパーサブ、  
やさい  
野菜のおかず!



ごはんや野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

# 8月 食育だより



今月の目標 (小学校・中学校)  
○規則正しい食生活をしよう

長い夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、食事のときなかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養がたより、体調を崩してしまいます。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。そして、休み明けには、楽しい出来事やがんばった様子をたくさん話せるといいですね。

## 夏の食事のポイント

夏を元気に過ごすための、食事面の8つのポイントです。

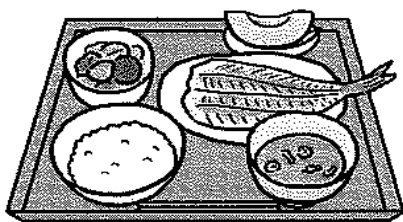
<p><b>な</b></p> <p>生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。</p>	<p><b>つ</b></p> <p>冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわす。</p>	<p><b>や</b></p> <p>やたらおやつばかり食べないで。おやつは時間と量を決めて食べる。</p>	<p><b>す</b></p> <p>酸っぱい酢の物や梅干しは体の疲れをとってくれる。</p>
<p><b>み</b></p> <p>みどりの仲間の食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりよう。</p>	<p><b>の</b></p> <p>飲み物の基本は水かお茶で。牛乳も1日1回は飲もう。</p>	<p><b>しょく</b></p> <p>食事は好き嫌いをせず、バランスよくしっかり食べよう。</p>	<p><b>じ</b></p> <p>時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくりまします。</p>

## 生活リズムをととのえよう！

夏休み中の生活は不規則になりがちです。不規則な生活を続けていると、夏ばての原因になります。そうならないためには、栄養（食事）・運動・休養（睡眠）の3つの生活リズムをきちんとすることが大切です。

生活のリズムをととのえて、毎日を元気に過ごしましょう。

### ●栄養（食事）●



3度の食事をきちんととり、栄養バランスのよい食事をしましょう。

### ●運動●



体力をつけ病気を予防するために、適度な運動をしましょう。

### ●休養（睡眠）●



疲れをとり成長を促すために、早寝をし十分な睡眠をとりましょう。