



日・曜	主 食	牛乳	お か す しゅさい ふくさい しるもの (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		体の調子を整える		体温や力のもと		たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal
				あか		みどり		きいろ			
				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		
26 火	ガーリック トースト 	★	ブロッコリーとコーンのサラダ 肉団子のカレースープ 	ぶた肉 とり肉	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 こめ油 オリーブ油	664 26.7 26.5 2.8	718 29.4 30.5 3.2
27 水	夏野菜の ドライカレー 	★	さっぱりあえ えのきスープ 	ぶた肉 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、レモン汁、 なす、ズッキーニ キャベツ、きゅうり えのきたけ、ねぎ	米、麦 薄力粉 さとう	こめ油 ごま油	664 24.6 22.6 2.3	839 30.8 27.5 3.1
28 木	冷やしうどん 	★	イカパテあられ ゆでとうもろこし 	たまご 油揚げ いか	牛乳 わかめ あおのり	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	うどん さとう じゃがいも かたくり粉	ごま こめ油	580 25.6 19.7 2.1	713 31.1 23.5 2.7
29 金	ご飯 	★	焼肉 なすときゅうりの浅漬け なめこ汁 桃のゼリー 	ぶた肉 みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが りんご、玉ねぎ、なす きゅうり、なめこ ねぎ、白桃ジュース	米、麦 さとう ナタデココ	ごま油 ごま	641 28.4 18.7 3.4	813 35.6 22.3 4.7

「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!

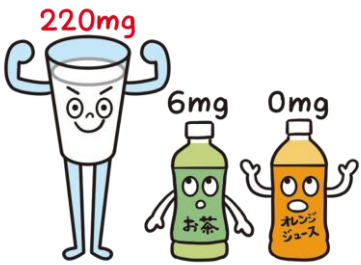
給食のない時期はとくに気をつけよう



「コツコツカルシウム貯金」のコツ

子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

飲み物のカルシウム量を調べてみると...



おなじ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといでしよう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。

8月31日は「野菜の白」



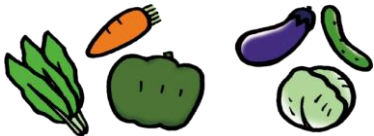
おもに体の調子を整える働きをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから野菜を食べよう!

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



いろんな野菜をたのしまおう!



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。

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。

健康を守るスーパーサブ、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！

今月の目標（小学校・中学校）
○規則正しい食生活をしよう

夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜かし
をしなくて十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなどのことだけでなく、食事でとれない栄養素を補う役
割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のお
やつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられ
なくならないよう、時間
を考えて食べましょう。

ダラダラと食べたり飲んだりすると、
むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal 程度を目安とし、
量を決めて食べるようにし
ます。市販のお菓子や飲み
物は、栄養成分表示を確認
しましょう。



旬の野菜には魅力がいっぱい！



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、た
くさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成
分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ………

野菜の旬を見てみよう！ ………

◆おいしく、 栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは寒さ
にあたることで甘味や栄養が増し、夏にと
れるものよりもビタミンCが
約3倍多く含まれます。



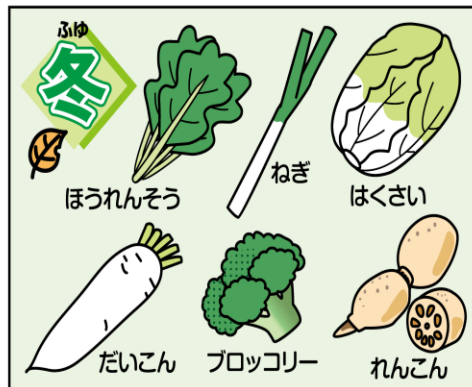
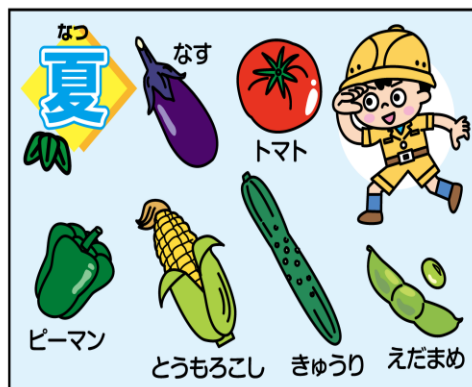
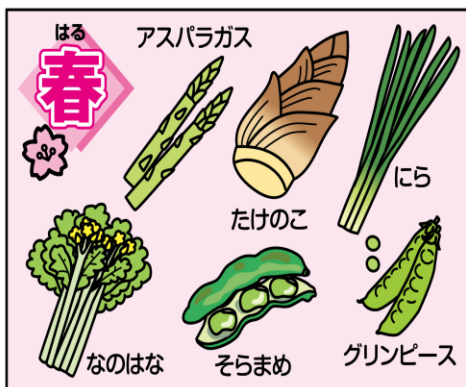
◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲
増進などの作用がある一方、冬野菜は
体を温め、冷え性や風邪を予防するな
ど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、 環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培する
ことで、栽培にかかる費用やエネル
ギーが少なく済みます。また、たくさ
ん収穫できるので、価格が
安くなります。



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
にほんしょくひんひょうじいひんひょう
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。