

月 火 水 木 金

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面（イライラしにくい・やる気が出る）でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすいです。食事・睡眠をしっかりすることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんをしっかり食べると...

1	エネルギー	たんぱく質	しつ
	616 kcal	24.3 g	25.8 g

コッペパン ブルーベリージャム
いかのアーモンドあげ ぎゅうにゅう
まめとひじきのごまヨアエ
レタスとたまごのスープ

4	エネルギー	たんぱく質	しつ
	627 kcal	25.5 g	20.0 g

ごはん ぎゅうにゅう
しゃものほうしよあげ
じゃがいものそぼろに
すまじる ふりかけ

5	エネルギー	たんぱく質	しつ
	654 kcal	25.8 g	25.2 g

ごはん ぎゅうにゅう
しろみぎかなのオニオンマヨやき
ほうれんそうとくるみのサラダ
トマトとまめのスープ

6	エネルギー	たんぱく質	しつ
	641 kcal	23.8 g	22.5 g

ごはん ぎゅうにゅう
マーボーなす さんしょくナムル
しおゆでえだまめ
れいとうみかん

7	エネルギー	たんぱく質	しつ
	673 kcal	28.8 g	19.3 g

ひやしそめん
ささみ・カボチャ・オクラのてんぷら
たなばたデザート
ぎゅうにゅう

8	エネルギー	たんぱく質	しつ
	673 kcal	27.8 g	25.2 g

うずまきパン ポークピカタ
はちみつマーガリン(小)
やさしいたまご ミニゼリー(幼)
コーンポタージュ ぎゅうにゅう

11	エネルギー	たんぱく質	しつ
	677 kcal	21.4 g	20.6 g

ごはん ぎゅうにゅう
ドライカレー あげじゃが
マンゴーヨーグルト
ちはやづけ

12	エネルギー	たんぱく質	しつ
	624 kcal	18.5 g	17.3 g

インディアンライス
わかめサラダ
すいか
ぎゅうにゅう

親子でクッキング!

夏休み親子クッキングを 8月18日(木)に行います。学校給食パンの専門家に
よる出前パン作り教室 と、郷土食について楽しく学びませんか？詳しくは
村HP、給食 センターHP をご覧ください

2学期の給食は、
幼稚園 9月5日(月)
小学校 8月30日(火)
中学校 8月31日(水)
から始まります

おやつのとおり方

みなさんは、いつどんなおやつを食べていますか？食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをとるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき
お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。

スポーツをしている人
牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物をとり、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。

こんなおやつのとおり方は…

何をどれだけ食べる？ 目安は1日 200kcal 以内！

おにぎり 1個 (100g) 約 180kcal	焼きいも 半分 (100g) 約 160kcal	バナナ 1本 (100g) 約 80kcal
ヨーグルト 1個 (100g) 約 70kcal	プリン 小1個 (75g) 約 100kcal	板チョコレート 1枚 (50g) 約 280kcal
ポテトチップス 1袋 (60g) 約 330kcal	クッキー 1枚 (10g) 約 50kcal	せんべい 1枚 (20g) 約 75kcal
		コーラ 1本(500ml) 約 230kcal

飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら 0kcal だよ！

表示もチェック！

月

火

水

木

金

げん き す なつ やす
元気に過ごそう！夏休み

いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかったり、おやつを食べすぎたりと、食生活が乱れやすくなります。偏った食事は夏バテや肥満の原因になりますので、夏休み中も規則正しい生活がかけ、また新学期に元気な姿を見せてくださいね！



1

コッペパン きゅうにゅう

1		コッペパン きゅうにゅう	
いかのアーモンド揚げ	25 粒	レタスと卵のスープ	1 粒
かのいいか	30 粒	レタス	25 粒
酒	3 粒	鶏卵	10 粒
淡口しょうゆ	1.5 粒	にんじん	3 粒
しょうが	0.5 粒	パセリ	1 粒
アーモンドタイス	5 粒	たんこつ	10 粒
小麦粉	4 粒	淡口しょうゆ	3.5 粒
コンスタース	2 粒	自然塩	0.6 粒
ベーキングパウダー	0.2 粒	ごま油	0.1 粒
米白飯	4 粒	でんぶ	1 粒
		オリーブ油	0.5 粒
豆とひきごまの揚げ		ブルーベリージャム	
キャベツ	15 粒		
大豆	4.5 粒		
青のり	2.3 粒		
玉葱	3 粒		
マヨネーズ	6 粒		
すりごま	1.5 粒		
淡口しょうゆ	1.1 粒		
砂糖	1.1 粒		
洋かしら	0.2 粒		

4

ごはん(S) きゅうにゅう

4		ごはん(S) きゅうにゅう	
ふりかけ	20 赤	すまし汁	20 赤
しゃちの巻揚げ	10 赤	系かまぼこ	5 赤
にんじん	5 赤	えのきたけ	5 赤
ワンタンの皮	10 赤	みつば	3 赤
小麦粉	0.5 赤	刻み昆布	0.5 赤
米白飯	4 赤	けしり	3 赤
		淡口しょうゆ	2 赤
		自然塩	0.6 赤
		でんぶ	1 赤
じゃが芋のそぼろ煮			
じゃがいも	48 赤		
豚ひき肉	9 赤		
まじり	0.6 赤		
淡口しょうゆ	2.4 赤		
みん	1.8 赤		
酒	0.9 赤		
砂糖	0.2 赤		
米白飯	0.2 赤		

5

黒糖パン きゅうにゅう

5		黒糖パン きゅうにゅう	
自身魚のオニオン炒め	45 赤	トマトと豆のスープ	30 赤
じゃがいも	40 赤	玉葱	30 赤
玉葱	40 赤	いんげん豆	10 赤
パセリ	1 赤	じゃがいも	10 赤
マヨネーズ	10 赤	キャベツ	10 赤
パン粉	1 赤	にんじん	10 赤
白ワイン	1 赤	セロリ	5 赤
自然塩	0.3 赤	とんこつ	1 赤
ごま油	0.1 赤	自然塩	0.5 赤
米白飯	0.5 赤	オリーブ油	0.1 赤
		ごま油	0.1 赤
ほうれん草とくろみのサラダ			
ほうれん草	30 赤	砂糖	2 赤
キャベツ	10 赤	菜種サラダ油	2 赤
レモン果汁	5 赤	レモン果汁	1.5 赤
洋かしら	4 赤	洋かしら	0.1 赤
玉葱	10 赤	でんぶ	0.3 赤
淡口しょうゆ	2.5 赤		

6

ごはん(S) きゅうにゅう

6		ごはん(S) きゅうにゅう	
マーボーなす	90 赤	三色ナムル	15 赤
なす	25 赤	ほうれん草	10 赤
豚ひき肉	25 赤	ぜんまい	10 赤
白ねし	10 赤	焼豚	10 赤
干しわかめ	1.5 赤	にんじん	10 赤
たまご	1 赤	青ねし	5 赤
にんじん	0.3 赤	しょうが	0.5 赤
米白飯	3 赤	にんじん	0.1 赤
淡口しょうゆ	6 赤	淡口しょうゆ	3.5 赤
酒	2 赤	淡口しょうゆ	2 赤
みりん	1 赤	砂糖	1 赤
ごま油	0.5 赤	白ごま	0.5 赤
豆腐	0.3 赤		
パプリカ	0.2 赤		
でんぶ	4 赤		
揚げて枝豆			
枝豆	24 赤		
自然塩	0.2 赤		

7

きゅうにゅう

7		きゅうにゅう	
冷やしうめん	45 赤	ささみの天ぷら	40 赤
うどん	20 赤	鶏ささみ肉	40 赤
きゅうり	1 赤	かぼちゃ	30 赤
卵黄卵	15 赤	オクラ	10 赤
にんじん	7 赤	酒	0.9 赤
自然塩	4 赤	自然塩	0.4 赤
ごま油	0.1 赤	ごま油	0.1 赤
でんぶ	21 赤	小麦粉	1.5 赤
ベーキングパウダー	7.5 赤	生クリーム	2 赤
米白飯	8.5 赤	パン粉	1 赤
		パセリ	1 赤
		トマトケチャップ	10 赤
		濃厚ソース	2 赤
たなばたデザート			
	1 赤		

8

うずまさパン きゅうにゅう

8		うずまさパン きゅうにゅう	
ポークピカタ	40 赤	野菜いため	25 赤
豚ロース肉	2 赤	キャベツ	15 赤
ホワイト	2 赤	鶏豆もやし	10 赤
自然塩	0.3 赤	玉葱	8 赤
ごま油	0.1 赤	にんじん	4 赤
小麦粉	1.5 赤	たまご	0.4 赤
コンスタース	1.5 赤	淡口しょうゆ	1 赤
鶏卵	10 赤	みん	0.5 赤
粉チーズ	3 赤	米白飯	0.5 赤
生クリーム	2 赤		
パン粉	1 赤		
パセリ	1 赤		
トマトケチャップ	10 赤		
濃厚ソース	2 赤		
はちみつマーガリン			
小学校1年	1 赤		
ぶどうミニゼリー			
幼稚園1年	1 赤		

11

ごはん(S) きゅうにゅう

11		ごはん(S) きゅうにゅう	
ドライカレー	28 赤	あげじゃが	6.4 赤
牛ひき肉	39 赤	米白飯	32 赤
玉葱	8.8 赤	自然塩	0.2 赤
にんじん	5.5 赤	青のり	0.1 赤
ピーマン	0.6 赤		
干しわかめ	0.4 赤		
たまご	0.2 赤		
にんじん	0.2 赤		
冷凍グリーンピース	4.4 赤		
干しとう	2.2 赤		
カレー粉	0.9 赤		
クレープ	0.2 赤		
クレープ	0.1 赤		
コリアンダー	0.1 赤		
自然塩	0.1 赤		
はいせん小麦粉	2.2 赤		
バター	3.3 赤		
トマトケチャップ	1.1 赤		
濃厚ソース	0.6 赤		
米白飯	0.6 赤		
ボーグパイオン	5.5 赤		

12

きゅうにゅう

12		きゅうにゅう	
インディアンライス	75 赤	わかめサラダ	35 赤
米	30 赤	キャベツ	10 赤
牛ひき肉	30 赤	にんじん	10 赤
玉葱	20 赤	玉葱	12 赤
にんじん	10 赤	干しわかめ	3 赤
マヨネーズ	10 赤	菜種サラダ油	3.5 赤
ホールコーン	4 赤	レモン果汁	2.5 赤
さやいんげん	0.5 赤	砂糖	5 赤
たまご	0.5 赤	淡口しょうゆ	5 赤
にんじん	0.5 赤	洋かしら	0.2 赤
赤ワイン	5 赤		
マスターソース	5 赤		
トマトケチャップ	1.5 赤		
オリーブ油	2 赤		
カレー粉	0.5 赤		
ナツメグ	0.2 赤		
ターメリック	0.2 赤		

！夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！

バ ランスよく食べよう！

テ っぶん(水分) 不足に注意！

し ゃくよく(食欲)を増す工夫を！

な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！

い ちよう(青魚)に 優しい食事のとり方を！

〈夏休みの生活について、あなたは3つのうちどれを選びますか？☑チェックしましょう。〉

朝ごはん ✕

☐①朝は食欲がないので、何も食べない

☐②野菜ジュースとドーナツを食べる

☐③ご飯とみそ汁、目玉焼きを作って食べる

昼ごはん

☐①朝ごはんを食べなかった分、おなかいっぱい食べる

☐②ファストフード店でハンバーガーとポテトフライ、チキンナゲットを食べる

☐③そうめん、ハムやキュウリなどの具をプラスして食べる

夕ごはん

☐①食後のデザートにアイスを2こ食べる

☐②ご飯は太るから食べずに、からあげをたくさん食べる

☐③ご飯と、旬の夏野菜たっぷりのおかずを食べる

生活リズム・間食

☐①外は暑いので、1日冷房の効いた室内で過ごす

☐②深夜のテレビ番組を見るために、夜食にカップラーメンを食べる

☐③ラジオ体操に参加するなど、毎日体を動かす

水分補給

☐①のどがカラカラになったら、冷たい炭酸飲料を一気飲みする

☐②果汁100%のジュースをこまめに飲む

☐③朝起きた時や寝る前、お風呂の前にお茶を飲む

①が多かった人は
夏バテ注意！

食事は1日3回、バランス良く食べることが基本です。甘い物をとりすぎると、ビタミンB1が不足して疲れやすくなります。水分補給には水やお茶などの甘くない飲み物をこまめに取りましょう。

②が多かった人は
太り過ぎ注意！

ドーナツやポテトフライなど、油で揚げたものは脂肪が多く高エネルギーなので、食べ過ぎには気をつけて。カップラーメンやジュースもなるべく控え、食事は、ご飯などの主食を中心に、旬の夏野菜をたっぷりとりましょう。

③が多かった人は
この調子で、楽しい夏休みを！

早寝・早起き、規則正しい生活と、適度な運動、バランスの良い食事を心がけ、健康で楽しい夏休みを過ごして下さいね！