

月			火			水			木			金							
3	エネルギー 782 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 23.7 g	4	エネルギー 856 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 28.3 g	5	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 24.1 g	6	エネルギー 746 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 20.1 g	7	エネルギー 808 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 23.7 g
ごはん ふりかけ 牛乳 しゃもの奉書揚げ じゃがいものそぼろ煮 ゆばのすまし汁 小魚ナッツ			コッペンパン キャラメルパテ ポークピカタ 野菜いため コーンポタージュ 牛乳			ごはん 牛乳 マーボーなす もやしのナムル 塩ゆで枝豆 冷凍みかん			冷やしそうめん ささみ・カボチャ・オクラの天ぷら セタデザート 牛乳			ドライカレーライス あげじゃが アロエヨーグルト 千早漬 牛乳							
10	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 33.0 g	脂質 16.6 g	11	エネルギー 777 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 24.2 g	12	エネルギー 847 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21.2 g	おしらせ 2学期の給食は下記から始まります 幼稚園 9月4日(月) 小学校 8月30日(水) 中学校 8月30日(水)							
豚肉ときゅうりのしょうが丼 もやしのごま和え キャベツと厚揚げのみそ汁 りんごゼリー 牛乳			黒糖パン 牛乳 白身魚のオニオンマヨ焼き キャベツのごま和え トマトと豆のスープ すだちゼリー			インディアンライス わかめサラダ すいか 牛乳 ジョアブレン													

おやつのととり方

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とのえるために、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。

こんなおやつのととり方は...~~X~~

何かをしながら、
ダラダラと食べる

食事の前か
食べる

寝る前か
食べる

食べ過ぎ

各自の生活パターンに合わせたとり方を!

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。

何をどれだけ食べる? 目安は1日200kcal以内!

<p>おにぎり 1個 (100g) 約 180kcal</p>	<p>焼きいも 半分 (100g) 約 160kcal</p>	<p>バナナ 1本 (100g) 約 80kcal</p>	<p>飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ!</p>
<p>ヨーグルト 1個 (100g) 約 70kcal</p>	<p>プリン 小1個 (75g) 約 100kcal</p>	<p>板チョコレート 1枚 (50g) 約 280kcal</p>	
<p>ポテトチップス 1袋 (60g) 約 330kcal</p>	<p>クッキー 1枚 (10g) 約 50kcal</p>	<p>せんべい 1枚 (20g) 約 75kcal</p>	<p>コーラ 1本 (500ml) 約 230kcal</p>

表示もチェック!

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。

3		4		5		6		7	
ごはん(S)	牛乳	ごはん(S)	牛乳	ごはん(S)	牛乳	ごはん(S)	牛乳	ごはん(S)	牛乳
ふりかけ 1冊 赤 にんじん 6.5 緑 系たまご 6.5 赤 大豆の芽 2.6 赤 ししゃも 400 赤 ワタンの皮 10.0 黄 小麦粉 0.5 黄 米白絞油 4.0 黄	ゆばのすまし汁 豚ロース肉 60.0 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.5 しょう油 2.3 黄 コーンスープ 2.3 黄 鶏卵 15.0 赤 粉チーズ 4.5 赤 生クリーム 3.0 赤 パセリ 1.5 緑 トマトケチャップ 15.0 赤 濃厚ソース 3.0	ポークピカタ キャベツ 32.5 緑 緑豆もやし 19.5 緑 玉葱 13.0 緑 にんじん 10.4 緑 土しゅうが 0.5 緑 淡口しょうゆ 5.2 みりん 1.3 米白絞油 0.7 黄	野菜いため キャベツ 32.5 緑 緑豆もやし 19.5 緑 玉葱 13.0 緑 にんじん 10.4 緑 土しゅうが 0.5 緑 淡口しょうゆ 5.2 みりん 1.3 米白絞油 0.7 黄	マナーあんず 豆 117 緑 豚ひき肉 32.5 赤 白ねぎ 10.4 緑 干しいたけ 2.0 緑 土しゅうが 1.3 緑 にんにく 0.4 緑 米白絞油 3.9 黄 淡口しょうゆ 7.8 八丁味噌 2.6 赤 みりん 2.6 砂糖 1.5 黄 ごま油 0.7 黄 豆板醤 0.3 黄 パプリカ 0.3 緑 でんぶ 5.2 黄	もやしナムル 520 緑 小松菜 6.5 緑 豚豚 6.5 赤 青ねぎ 39 緑 土しゅうが 0.7 緑 にんにく 0.1 緑 淡口しょうゆ 4.6 かつお節 0.7 砂糖 1.3 黄 ごま油 0.7 黄 白ごま 1.3 黄	冷やしめん 58.5 黄 きゅうり 26.0 緑 干わかめ 1.3 赤 鶏卵卵 19.5 赤 にんじん 9.1 緑 みりん 19.5 淡口しょうゆ 19.5 しょう油 4.0 小豆粉 21.0 黄 てんぷら 5.2 けいねん 1.3 ベーコン/ワゲ 0.6 米白絞油 8.5 黄	さみの天ぷら 鶏さき肉 40.0 赤 かぼちゃ 30.0 緑 オクラ 10.0 緑 酒 4.0 にんにく 0.1 冷凍グリーンピース 5.7 緑 干しとう 2.9 緑 クルー粉 1.3 ターメリック 1.1 ナツメグ 0.3 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 しょう油 0.1 自然塩 0.9 ばいせん小麦粉 2.9 黄 トマトケチャップ 4.3 赤ワイン 1.4 濃厚ソース 0.7 米白絞油 3.3 黄 ホウキ粉 7.2 赤	ドライカレー 35.5 赤 玉葱 50.1 緑 にんじん 11.4 緑 ピーマン 7.2 緑 干しいたけ 0.7 緑 土しゅうが 0.6 緑 しょう油 0.3 緑 冷凍グリーンピース 5.7 緑 干しとう 2.9 緑 クルー粉 1.3 ターメリック 1.1 ナツメグ 0.3 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 しょう油 0.1 自然塩 0.9 ばいせん小麦粉 2.9 黄 トマトケチャップ 4.3 赤ワイン 1.4 濃厚ソース 0.7 米白絞油 3.3 黄 ホウキ粉 7.2 赤	あじげが じゃがいも 42 黄 米白絞油 0.2 黄 青のり 0.1 赤
じゃがいも 62.4 黄 豚ひき肉 11.7 赤 土しゅうが 0.8 緑 淡口しょうゆ 3.1 みりん 2.3 酒 1.2 砂糖 0.2 黄 米白絞油 0.2 黄	小魚ナッツ 1袋 赤	キャラメルパテ 1冊 黄	ポータージュ 6.5 黄 自然塩 0.7 しょう油 0.1 どんこ 10.4 米白絞油 0.7 黄	塩ゆで枝豆 枝豆 31.2 緑 自然塩 0.3	冷凍みかん 1冊 緑	セタダザート 1冊 緑	アロエヨーグルト 45.5 緑 無糖ヨーグルト 52.0 赤 はちみつ 5.2 黄 千早漬 ★ 10.4 緑	アロエヨーグルト 45.5 緑 無糖ヨーグルト 52.0 赤 はちみつ 5.2 黄	千早漬 ★ 10.4 緑
10	11	12	給食センターホームページでは今日の給食の紹介を始め、献立表や安全安心の取り組み、食育のようすなども掲載しています。 スマートフォンでもご覧になれます。 http://www.chihayaakasaka-kyushoku.com/						

夏バテを防ぐには、食生活が重要です。
冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

元気ポイント

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

NGポイント

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

熱中症にご注意

熱中症になりやすいのは？

- 高齢者・乳幼児
- 障害や持病のある人
- 体調の悪い人
- 肥満の人

予防のポイント

- 涼しい服装を心がける
- こまめに水分をとる
- 日傘や帽子を使う
- 室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

水分補給、なぜ必要？

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などでとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどで体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが潤ったと感じる前に意識して飲みましょう。

汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとる。経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます！

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意！

【栄養三色】 黄：からだが熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産産物、☆印は河内産産物です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。