

月	火	水	木	金
2 エネルギー たんぱく質 塩分 644 kcal 25.4 g 19.9 g	3 エネルギー たんぱく質 塩分 614 kcal 27.7 g 21.8 g	4 エネルギー たんぱく質 塩分 627 kcal 23.0 g 20.1 g	5 エネルギー たんぱく質 塩分 684 kcal 31.1 g 19.4 g	6 エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 21.1 g 19.0 g
ごはん ぎゅうにゅう じゃものほうしあげ じゃがいものそばろに ゆばのすまじる ふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ポークピカタ やさしいため コーンポタージュ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす やましのナムル しおゆで えだまめ れいとうみかん	ひやしそめん さしみ・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	ドライカレーライス あげじゃが アロエヨーグルト ちはやづけ ぎゅうにゅう
ふたにくときゅうりのしょうがどん こまつなとしめじのりひたし キャベツとあつあげのみそしる パインゼリー ぎゅうにゅう	ことうパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのオニオンマヨやき キャベツとアーモンドのサラダ トマトとまめのスープ すだちゼリー	カリカリうめごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき もやしのごまあえ ヨーグルト なっばのにびたし	インディアンライス わかめサラダ すいか ぎゅうにゅう	
エネルギー たんぱく質 塩分 611 kcal 26.7 g 13.5 g	10 エネルギー たんぱく質 塩分 699 kcal 25.7 g 26.1 g	11 エネルギー たんぱく質 塩分 655 kcal 28.4 g 20.6 g	12 エネルギー たんぱく質 塩分 604 kcal 18.3 g 17.3 g	

2学期の給食は

小学校 } 8/29(水)

中学校 } 9/4(水)

幼稚園 } 9/11(水)

先に配布した献立表で、2学期開始日に誤りがありました。正しくは上の日程です。

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 X

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

●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、お風呂の前後にお茶を飲む

●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

●おやつ

こんなおやつとり方は...

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、揚げ物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!

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!

おやつのととり方

こんなおやつとり方は... X

何かをしながら、だらだらと食べる

食事の前に食べる

寝る前に食べる

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	焼きもち 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	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	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!

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

