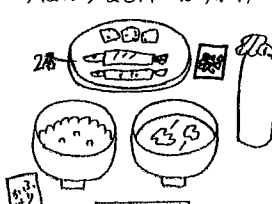
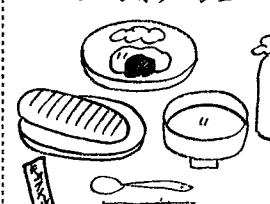
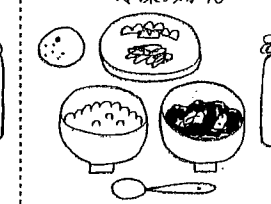
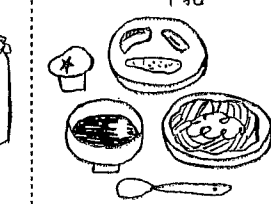
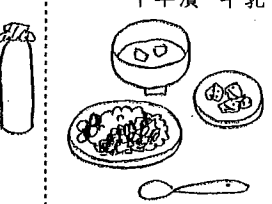
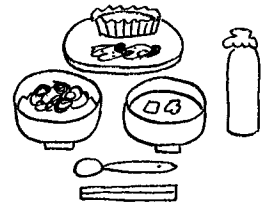
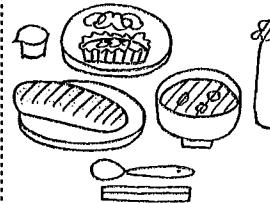
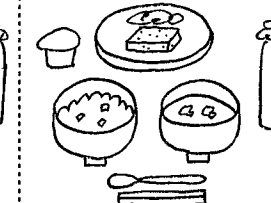
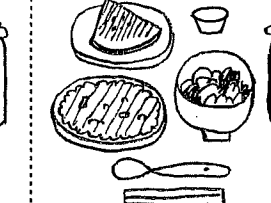
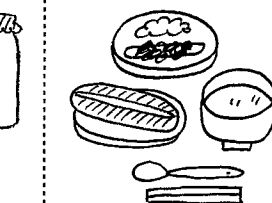


月			火			水			木			金							
2	エネルギー 800 kcal	たんぱく質 32.0 g	しつ 23.7 g	3	エネルギー 827 kcal	たんぱく質 35.0 g	しつ 26.9 g	4	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 28.1 g	しつ 24.0 g	5	エネルギー 757 kcal	たんぱく質 34.0 g	しつ 20.2 g	6	エネルギー 806 kcal	たんぱく質 25.5 g	しつ 22.5 g
ごはん 牛乳 小魚ナッツ しゃもの奉書揚げ じゃがいものそぼろ煮 ゆばのすまし汁 ふりかけ			コッペパン 牛乳 ポークピカタ 野菜いため キャラメルパテ コーンポタージュ			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・かぼちゃ・オクラの天ぷら たなばたデザート 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							
																			
9	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 32.7 g	しつ 15.2 g	10	エネルギー 829 kcal	たんぱく質 29.4 g	しつ 29.3 g	11	エネルギー 826 kcal	たんぱく質 35.3 g	しつ 24.9 g	12	エネルギー 795 kcal	たんぱく質 22.1 g	しつ 24.1 g	13	エネルギー 739 kcal	たんぱく質 29.1 g	しつ 20.2 g
豚肉とさゆりのしょうが丼 小松菜としめじののりひたし キャベツと厚揚げのみそ汁 バインゼリー 牛乳			黒糖パン 牛乳 白身魚のオニオンマヨ焼き キャベツとアーモンドのサラダ トマトと豆のスープ すだちゼリー			カリカリ梅ごはん 牛乳 じゃこ入り卵焼き もやしのごまええ ヨーグルト なっばの煮びたし			インディアンライス わかめサラダ すいか 豆乳デザート 牛乳			コッペパン はっ酵乳 大人のケチャップフランク キャベツのカレーソース ベーコンとじゃがいものスープ							
																			

夏休み生活について、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

●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

●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

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!

おやつとり方

こんなおやつとり方は...

何かをしながら、
ダラダラと食べる



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	焼きいも 半分(100g) 約160kcal	バナナ 1本(100g) 約90kcal
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!

2月		3月		4月		5月		6月		
ごはん(M)	牛乳	コッパン	牛乳	ごはん(M)	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん(M)	牛乳	
ふりかけ 1箱 赤 しょうゆ 800 赤 ワタンの皮 200 黄 小麦粉 0.5 黄 米白絞油 4.0 黄	ゆばのすまし汁 にんじん 6.5 赤 糸かまぼこ 2.6 赤 大豆の華 0.7 赤 刻み昆布 3.9 赤 淡口しょうゆ 6.5 赤 自然塩 0.4 黄 めんづ 2.6 黄	ポークピカタ 豚ロース肉 50.0 赤 白ワイン 1.5 赤 自然塩 0.5 赤 こしょう 0.2 赤 小麦粉 2.3 黄 コンスターチ 2.3 黄 鶏卵 15.0 赤 粉チーズ 4.5 赤 生クリーム 3.0 赤 バター 1.5 赤 パセリ 1.5 赤 トマトケチャップ 15.0 赤 濃厚ソース 3.0 赤	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 土ししが 0.5 緑 淡口しょうゆ 3.9 赤 みりん 1.3 赤 米白絞油 0.7 黄	まーボーなす ★ 11.7 緑 豚ひき肉 32.5 赤 ねぎ 10.4 緑 干しいたけ 1.3 緑 焼豚 3.9 黄 にんにく 0.4 緑 米白絞油 3.9 黄 漬物しょうゆ 7.8 赤 ハチ味噌 2.6 赤 しょうゆ 2.6 赤 みりん 2.6 赤 砂糖 1.3 黄 ごま油 0.5 黄 すりごま 1 黄	もやしのナムル ★ 4.0 緑 小ねぎ 5 緑 にんじん 5 緑 焼豚 5 赤 土ししが 0.5 緑 にんにく 0.1 緑 漬物しょうゆ 3.5 赤 砂糖 0.5 赤 ごま油 1 黄 すりごま 1 黄	冷やしめん ★ 58.5 黄 めん 26.0 緑 干しわかめ 1.4 赤 鶏糸卵 19.5 赤 みりん 4.0 赤 漬物しょうゆ 19.5 赤 淡口しょうゆ 3.9 赤 けりごま 5.2 赤 にんじん 1.3 赤 煮干し 0.7 赤 ★ 58.5	ささみの天ぷら ★ 50.0 赤 鶏ささみ 50.0 赤 がぼん 30.0 緑 オクラ 10.0 緑 酒 0.9 赤 自然塩 0.9 赤 しょうゆ 0.1 赤 土ししが 0.6 緑 土にく 0.3 緑 冷凍グリーンピース 5.9 緑 干しとう 2.7 緑 カレー粉 1.3 赤 ターメリック 0.3 赤 ★ 10.4 緑	ドライカレー ★ 35.8 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 土ししが 0.6 緑 土にく 0.3 緑 冷凍グリーンピース 5.9 緑 干しとう 2.7 緑 カレー粉 1.3 赤 ターメリック 0.3 赤 ★ 10.4 緑	あげじょうが ★ 83.2 赤 米白絞油 4.2 赤 自然塩 0.2 赤 香のり 0.1 赤	
じゃがいものほほる煮 ★ 62.4 黄 豚ひき肉 11.7 赤 土ししが 9.8 緑 漬物しょうゆ 3.1 赤 みりん 2.3 赤 酒 1.2 赤 砂糖 0.2 黄 米白絞油 0.2 黄	小魚ナッツ ★ 1 赤	キャラメルパテ 1袋 黄	コンボナーゼ クリームコン 32.5 緑 にんじん 13.0 緑 玉葱 13.0 緑 セロリ 6.5 緑 パセリ 1.3 緑 牛乳 39.0 赤 ポテージュの素 6.5 黄 自然塩 0.7 赤 こしょう 0.1 赤 とんこつ 10.4 赤 米白絞油 0.7 黄	まやしのごま煮 ★ 31.2 緑 自然塩 0.3 赤	冷菓みかん 1個 緑	たなばたデザート 1個 緑	インディアンライス ★ 97.5 黄 豚ひき肉 20.0 赤 玉葱 39.0 緑 にんじん 26.0 緑 小麦粉 13.0 緑 ホールコーン 13.0 緑 土ししが 0.7 緑 しょうゆ 6.5 黄 赤ワイン 6.5 赤 クスターソース 2.6 赤 トマトケチャップ 2.0 赤 自然塩 2.6 黄 オリーブ油 0.7 赤 カレー粉 0.3 赤 ナツメグ 0.3 赤	わかめサラダ ★ 45.5 緑 キャベツ 13.0 緑 にんじん 26.0 緑 玉葱 15.6 緑 干しわかめ 3.9 赤 菜種サラダ油 4.6 黄 レモン果汁 3.3 緑 砂糖 0.7 赤 淡口しょうゆ 10.4 赤 ぽかしのり 0.2 赤	大人のケチャップソテー ★ 50.0 赤 玉葱 15.0 赤 金時豆 5.0 赤 トマトケチャップ 20.0 赤 マスターソース 1.0 赤 濃厚ソース 0.5 赤 砂糖 0.5 黄 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 0.7 赤 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 1.0 赤 ポークパイロ 0.0 赤	じゃがいものスープ ★ 32.5 赤 玉葱 32.5 赤 ピーマン 3.9 赤 セロリ 6.5 赤 さやいんげん 6.5 赤 白ワイン 2.6 赤 淡口しょうゆ 2.6 赤 オリーブ油 0.7 赤 自然塩 0.3 赤 ターメリック 0.1 赤
原肉とまぶしのうが井 ★ 52.0 赤 しょうゆ 3.9 赤 土ししが 2.0 赤 漬物しょうゆ 2.6 赤 淡口しょうゆ 2.0 赤 酒 1.3 赤 みりん 1.3 赤 砂糖 1.3 黄 米白絞油 0.7 黄 こしょう 0.1 赤	キャベツと厚揚げのみそ汁 ★ 39.0 緑 玉葱 19.5 緑 パセリ 1.0 緑 マヨネーズ 10.0 黄 パン粉 1.0 黄 セロリ 1.0 黄 白ワイン 1.0 赤 自然塩 0.3 赤 しょうゆ 0.7 赤 米白絞油 0.5 黄	厚揚げのみそ汁 ★ 39.0 緑 玉葱 19.5 緑 パセリ 1.0 緑 マヨネーズ 10.0 黄 パン粉 1.0 黄 セロリ 1.0 黄 白ワイン 1.0 赤 自然塩 0.3 赤 しょうゆ 0.7 赤 米白絞油 0.5 黄	トマト豆のスープ ★ 39.0 赤 玉葱 26.0 赤 いんげん豆 13.0 赤 にんじん 13.0 赤 セロリ 6.5 緑 とんこつ 13.0 赤 自然塩 1.3 赤 砂糖 0.4 黄 オリーブ油 0.7 赤 こしょう 0.1 赤	じゃこ入り卵焼き ★ 75.0 赤 鶏卵 20.0 赤 ちりめんじゃこ 6.5 赤 みづば 6.5 赤 卵 2.5 赤 牛乳 6.5 赤 淡口しょうゆ 3.9 赤 酒 1.3 赤 砂糖 0.7 黄 ごま油 1.3 黄	なっぺの煮びたし ★ 39.0 赤 厚揚げ 6.5 赤 にんじん 6.5 赤 しめじ 3.9 赤 けりごま 0.7 赤 ホールコーン 6.5 赤 土ししが 0.7 赤 しょうゆ 6.5 黄 赤ワイン 6.5 赤 クスターソース 2.6 赤 トマトケチャップ 2.0 赤 自然塩 2.6 黄 オリーブ油 0.7 赤 カレー粉 0.3 赤 ナツメグ 0.3 赤	インディアンライス ★ 97.5 黄 豚ひき肉 20.0 赤 玉葱 39.0 緑 にんじん 26.0 緑 小麦粉 13.0 緑 ホールコーン 13.0 緑 土ししが 0.7 緑 しょうゆ 6.5 黄 赤ワイン 6.5 赤 クスターソース 2.6 赤 トマトケチャップ 2.0 赤 自然塩 2.6 黄 オリーブ油 0.7 赤 カレー粉 0.3 赤 ナツメグ 0.3 赤	わかめサラダ ★ 45.5 緑 キャベツ 13.0 緑 にんじん 26.0 緑 玉葱 15.6 緑 干しわかめ 3.9 赤 菜種サラダ油 4.6 黄 レモン果汁 3.3 緑 砂糖 0.7 赤 淡口しょうゆ 10.4 赤 ぽかしのり 0.2 赤	大人のケチャップソテー ★ 50.0 赤 玉葱 15.0 赤 金時豆 5.0 赤 トマトケチャップ 20.0 赤 マスターソース 1.0 赤 濃厚ソース 0.5 赤 砂糖 0.5 黄 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 0.7 赤 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 1.0 赤 ポークパイロ 0.0 赤	じゃがいものスープ ★ 32.5 赤 玉葱 32.5 赤 ピーマン 3.9 赤 セロリ 6.5 赤 さやいんげん 6.5 赤 白ワイン 2.6 赤 淡口しょうゆ 2.6 赤 オリーブ油 0.7 赤 自然塩 0.3 赤 ターメリック 0.1 赤	
小松菜とめしめのひたし ★ 19.5 緑 チンゲンサイ 13.0 緑 しめじ 2.0 赤 淡口しょうゆ 2.0 赤 みりん 2.0 赤 煮干し 0.1 赤 刻み海苔 0.5 赤	キャベツと厚揚げのみそ汁 ★ 39.0 緑 玉葱 19.5 緑 パセリ 1.0 緑 マヨネーズ 10.0 黄 パン粉 1.0 黄 セロリ 1.0 黄 白ワイン 1.0 赤 自然塩 0.3 赤 しょうゆ 0.7 赤 米白絞油 0.5 黄	厚揚げのみそ汁 ★ 39.0 緑 玉葱 19.5 緑 パセリ 1.0 緑 マヨネーズ 10.0 黄 パン粉 1.0 黄 セロリ 1.0 黄 白ワイン 1.0 赤 自然塩 0.3 赤 しょうゆ 0.7 赤 米白絞油 0.5 黄	トマト豆のスープ ★ 39.0 赤 玉葱 26.0 赤 いんげん豆 13.0 赤 にんじん 13.0 赤 セロリ 6.5 緑 とんこつ 13.0 赤 自然塩 1.3 赤 砂糖 0.4 黄 オリーブ油 0.7 赤 こしょう 0.1 赤	じゃこ入り卵焼き ★ 75.0 赤 鶏卵 20.0 赤 ちりめんじゃこ 6.5 赤 みづば 6.5 赤 卵 2.5 赤 牛乳 6.5 赤 淡口しょうゆ 3.9 赤 酒 1.3 赤 砂糖 0.7 黄 ごま油 1.3 黄	なっぺの煮びたし ★ 39.0 赤 厚揚げ 6.5 赤 にんじん 6.5 赤 しめじ 3.9 赤 けりごま 0.7 赤 ホールコーン 6.5 赤 土ししが 0.7 赤 しょうゆ 6.5 黄 赤ワイン 6.5 赤 クスターソース 2.6 赤 トマトケチャップ 2.0 赤 自然塩 2.6 黄 オリーブ油 0.7 赤 カレー粉 0.3 赤 ナツメグ 0.3 赤	インディアンライス ★ 97.5 黄 豚ひき肉 20.0 赤 玉葱 39.0 緑 にんじん 26.0 緑 小麦粉 13.0 緑 ホールコーン 13.0 緑 土ししが 0.7 緑 しょうゆ 6.5 黄 赤ワイン 6.5 赤 クスターソース 2.6 赤 トマトケチャップ 2.0 赤 自然塩 2.6 黄 オリーブ油 0.7 赤 カレー粉 0.3 赤 ナツメグ 0.3 赤	わかめサラダ ★ 45.5 緑 キャベツ 13.0 緑 にんじん 26.0 緑 玉葱 15.6 緑 干しわかめ 3.9 赤 菜種サラダ油 4.6 黄 レモン果汁 3.3 緑 砂糖 0.7 赤 淡口しょうゆ 10.4 赤 ぽかしのり 0.2 赤	大人のケチャップソテー ★ 50.0 赤 玉葱 15.0 赤 金時豆 5.0 赤 トマトケチャップ 20.0 赤 マスターソース 1.0 赤 濃厚ソース 0.5 赤 砂糖 0.5 黄 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 0.7 赤 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 1.0 赤 ポークパイロ 0.0 赤	じゃがいものスープ ★ 32.5 赤 玉葱 32.5 赤 ピーマン 3.9 赤 セロリ 6.5 赤 さやいんげん 6.5 赤 白ワイン 2.6 赤 淡口しょうゆ 2.6 赤 オリーブ油 0.7 赤 自然塩 0.3 赤 ターメリック 0.1 赤	

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

熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

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からとっています。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わり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇い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、塩分も一緒にとるか、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

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
日陰を利用し、無理せず休憩する
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

水分補給の重要性

脱水症状を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。暑い日には、こまめに水分をとり、体調に合わせた飲み方を心がけましょう。

【栄養三色】 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: ちからの調子をとる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は牛草赤阪村産、☆印は川町産産。*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。