

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|--|
| 1 エネルギー たんぱく質 塩分 680 kcal 27.1 g 20.9 g ごはん ぎゅうにゅう しゃもじのほうしよあげ じゃがいものなぼろに ゆばのすまじる ふりかけ | 2 エネルギー たんぱく質 塩分 617 kcal 27.8 g 21.8 g コッペパン ぎゅうにゅう ポーグピカタ やさしいため コーンポタージュ | 3 エネルギー たんぱく質 塩分 632 kcal 24.9 g 20.1 g ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす もやしナムル しおゆでえだまめ れいとうみかん | 4 エネルギー たんぱく質 塩分 692 kcal 31.3 g 19.4 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 | 5 エネルギー たんぱく質 塩分 662 kcal 21.3 g 19.7 g 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 |
| 8 エネルギー たんぱく質 塩分 618 kcal 26.5 g 12.5 g ぶたにくとぎゅうりのしょうがどん こまつなのおかかあえ オクラとかぼちゃのみそしる みかんゼリー ぎゅうにゅう | 9 エネルギー たんぱく質 塩分 671 kcal 24.8 g 23.5 g ことうパン ぎゅうにゅう しろみざかなのオニオンマヨやき キャベツのサラダ トマトとまめのスープ すだちゼリー | 10 エネルギー たんぱく質 塩分 649 kcal 27.8 g 20.3 g 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 | 11 エネルギー たんぱく質 塩分 620 kcal 18.6 g 17.4 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 | 18 エネルギー たんぱく質 塩分 649 kcal 29.2 g 17.6 g 木曜 ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリカラきゅうり なすのみそしる レモンゼリー |

なつやす せいしかつ
(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。)

12日(金)、16日(火)、17日(水)
小学校給食はありません

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

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無糖の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、食べ過ぎには気を付けて。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!

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!

おやつのとり方

こんなおやつのとり方は... 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!

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。

| 1 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|
| ごはん(M) 牛乳 | | | コッペパン 牛乳 | | | ごはん(M) 牛乳 | | | 牛乳 | | | ごはん(M) 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しゃもთყვი しゃも 40 赤 ショウリンの皮 10 黄 小麦粉 0.5 黄 太白粉 4 黄 なたね油 0.2 黄 | | | ゆばのすまし汁 大豆 5 緑 こんにゃく 5 赤 大根の芽 2 赤 切り干し豆腐 0.5 赤 しょうが 3 しょうゆ 5 だし汁 0.3 しょうがのすりおろし 2 黄 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 | | | ポークピカタ 豚ロース肉 40 赤 小麦粉 1 自然塩 0.3 ショウリン 0.1 小麦粉 1.5 黄 フォンデュール 1.5 黄 鶏卵 10 赤 パン粉 3 赤 パン粉 2 赤 パン粉 1 赤 トマトケチャップ 10 濃縮ソース 2 | | | 野菜いため キャベツ 25 緑 ほうれん草 15 緑 玉葱 10 緑 にんじん 8 赤 玉ねぎ 0.4 緑 とうもろこし 3 小麦粉 0.5 黄 コーンポタージュ クリームコーン 20 緑 じゃがいも 15 黄 にんじん 10 赤 玉葱 30 緑 セロリ 5 赤 パセリ 2 赤 ホンネツブネ 2 赤 自然塩 0.5 こし油 0.1 小麦粉 8 太白粉 0.5 黄 | | | マーボーなす なす 90 緑 豚ひき肉 30 赤 小麦粉 5 緑 ねぎ 8 緑 しょうが 1 赤 にんじん 0.3 赤 小麦粉 3 黄 しょうゆ 2 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 | | | もやしのナムル ほうれん草 40 緑 小松菜 5 緑 人参 5 赤 こんにゃく 1 赤 鶏卵 15 赤 しょうゆ 7 赤 しょうゆ 15 しょうゆ 15 しょうゆ 3 しょうゆ 0.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 1 赤 | | | 冷やしほうめん ほうめん 45 黄 しょうゆ 20 赤 しょうゆ 20 赤 しょうゆ 15 赤 しょうゆ 15 赤 しょうゆ 7 赤 しょうゆ 15 しょうゆ 15 しょうゆ 4 しょうゆ 0.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 しょうゆ 45 | | | ききみの天ぷら 鶏ささみ肉 50 赤 小麦粉 30 緑 パン粉 10 赤 オクラ 10 緑 しょうゆ 4 自然塩 0.9 ショウリン 0.1 小麦粉 2.5 黄 小麦粉 2.5 黄 小麦粉 7.5 黄 ベーキングパウダー 0.6 小麦粉 8.5 黄 | | | ドライカレー 豚ひき肉 28 赤 玉葱 39 緑 にんじん 8.8 赤 しょうゆ 5.5 赤 しょうゆ 0.6 赤 しょうゆ 0.4 赤 しょうゆ 2.2 赤 しょうゆ 4.4 赤 しょうゆ 2.2 赤 ケレチン 0.9 ケレチン 1 ナツメグ 0.2 ケレチン 0.1 コリアンダー 0.1 ショウリン 0.1 自然塩 0.2 小麦粉 0.7 黄 トマトケチャップ 3.3 ホウレン 1.1 濃縮ソース 0.6 小麦粉 2.5 黄 ポークフィヨン 5.5 | | | あげじゃが じゃがいも 80 赤 小麦粉 4 黄 自然塩 0.2 プロエヨーグルト アロエヨーグルト 35 緑 加糖ヨーグルト 40 赤 千早漬 しょうゆ 8 赤 | | |

| 8 | | | 9 | | | 10 | | | 11 | | | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|
| ごはん(M) 牛乳 | | | 黒糖パン 牛乳 | | | カリカリ梅ごはん(S) 牛乳 | | | 牛乳 | | | ごはん(M) 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉とキャベツのしょうが煮 豚もも肉 40 赤 ショウリン 30 赤 しょうゆ 1.5 赤 しょうゆ 2 しょうゆ 1.5 しょうゆ 1 しょうゆ 1 黄 しょうゆ 0.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 しょうゆ 0.1 赤 しょうゆ 0.1 赤 しょうゆ 0.1 赤 | | | オクラとキャベツのみそ汁 オクラ 30 緑 オクラ 10 赤 豆腐 10 赤 小麦粉 8 赤 しょうゆ 3 赤 しょうゆ 1 赤 しょうゆ 0.5 しょうゆ 20 緑 オレンジジュース 40 緑 | | | 自身魚のオニオマト焼き ホキ 45 赤 じゃがいも 40 黄 玉葱 40 黄 しょうゆ 1 赤 コーンソース 10 黄 ショウリン 1 赤 しょうゆ 10 しょうゆ 0.3 しょうゆ 0.1 しょうゆ 0.5 黄 | | | トマト豆のスープ ホキ 30 緑 じゃがいも 20 赤 玉葱 10 赤 にんじん 10 赤 セロリ 5 赤 しょうゆ 1 しょうゆ 1 しょうゆ 0.5 黄 しょうゆ 0.1 | | | じゃがいも入り卵焼き 卵黄 55 赤 にんじん 15 赤 かりんとう 5 赤 しょうゆ 5 赤 しょうゆ 2 赤 しょうゆ 5 赤 しょうゆ 3 しょうゆ 1 しょうゆ 1 しょうゆ 0.5 黄 しょうゆ 1 黄 しょうゆ 1 黄 | | | なっべの蒸びなし 厚揚げ 30 赤 ナンゲライ 40 緑 しょうゆ 5 赤 しょうゆ 3 マルメー豆乳 20 緑 しょうゆ 10 緑 ナンゲライ 10 緑 しょうゆ 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 しょうゆ 20 | | | インディアンライス 鶏ひき肉 20 赤 小麦粉 20 赤 玉葱 10 赤 にんじん 20 赤 マルメー豆乳 20 緑 ナンゲライ 10 緑 しょうゆ 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 しょうゆ 2 ナンゲライ 2 ナンゲライ 1.5 ナンゲライ 2 黄 ナンゲライ 0.5 赤 | | | わかめサラダ わかめ 35 緑 キャベツ 10 赤 にんじん 10 赤 玉葱 12 緑 しょうゆ 3 赤 しょうゆ 3 赤 ナンゲライ 3.5 黄 レモン果汁 2.5 赤 しょうゆ 5 黄 しょうゆ 8 しょうゆ 0.2 | | | 鶏のから揚げ 鶏もも肉 65 赤 小麦粉 0.7 黄 にんじん 0.2 赤 しょうゆ 2 しょうゆ 0.8 自然塩 0.3 小麦粉 2.5 黄 しょうゆ 2.5 黄 小麦粉 4 レモンゼリー レモン汁 199 緑 | | | なすのみそ汁 なす 25 緑 しょうゆ 5 赤 しょうゆ 5 赤 しょうゆ 5 赤 しょうゆ 8 赤 しょうゆ 3 しょうゆ 0.5 レモンゼリー レモン汁 199 緑 | | |

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
暑い日はこまめに水分補給をしましょう。

旬の野菜や果物を食事に取り入れる
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
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
冷たい物のとり過ぎは夏バテの原因です。

朝ごはん抜き
朝ごはんを抜くと栄養不足になります。

偏った食事
偏った食事は栄養バランスを崩します。

熱中症にご注意ください!

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

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!

急に暑くなるこの時期は、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作りましょう。

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
- 日陰を利用し、無理せず休憩する

水分補給、なぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上が水分で占めています。普通に生活をしている場合、体重 70kg の人では 1 日に 2.5L ほどの水分が尿や便、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と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、塩分も一緒にとるが、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