

月	火	水	木	金
1 エネルギー たんぱく質 塩分 848 kcal 34.3 g 24.9 g ごはん 牛乳 ふりかけ 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	2 エネルギー たんぱく質 塩分 832 kcal 35.3 g 26.7 g 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	3 エネルギー たんぱく質 塩分 780 kcal 30.7 g 24.0 g 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	4 エネルギー たんぱく質 塩分 765 kcal 34.3 g 20.1 g 冷やしそうめん ささみ・かぼちゃ・オクラの天ぷら セタデザート 牛乳	5 エネルギー たんぱく質 塩分 830 kcal 25.8 g 23.4 g 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
8 エネルギー たんぱく質 塩分 756 kcal 32.5 g 14.0 g 豚肉ときゅうりのしょうがが井 小松菜のおかか和え オクラとかぼちゃのみそ汁 みかんゼリー 牛乳	9 エネルギー たんぱく質 塩分 792 kcal 28.2 g 25.9 g 黒糖パン 牛乳 白身魚のオニオンマヨ焼き キャベツのサラダ トマトと豆のスープ すだちゼリー	10 エネルギー たんぱく質 塩分 819 kcal 34.5 g 24.6 g カリカリ梅ごはん 牛乳 じゃこ入り卵焼き もやしのごま和え ヨーグルト なっばの煮びたし	11 エネルギー たんぱく質 塩分 817 kcal 22.6 g 24.1 g インディアンライス わかめサラダ すいか 牛乳 豆乳デザート	12 エネルギー たんぱく質 塩分 799 kcal 36.4 g 21.0 g ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ピリカラきゅうり なすのみそ汁 レモンゼリー

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 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!

おやつのととり方

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	飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ!
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	表示もチェック!
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	

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。

Table with 5 columns (1-5) and 2 rows (朝ごはん(M), 牛乳). Each cell contains a list of food items and their quantities for that day.

Table with 5 columns (8-12) and 2 rows (朝ごはん(M), 牛乳). Each cell contains a list of food items and their quantities for that day.

元氣ポイント (Energy Points) section. Includes text about summer heat prevention, water intake, and balanced meals. Features illustrations of children eating and a 'NGポイント' (NG Points) section showing examples of unbalanced meals.

熱中症に注意 (Attention to Heatstroke) section. Includes text explaining why hydration is necessary, prevention points for different groups, and methods for hydration. Features a large illustration of a person and various icons related to heatstroke prevention.

【栄養三色】青から左へ糖質(炭水化物、脂肪) 赤から左へたんぱく質(大豆、肉類) 緑から左へ調味料とその他(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪市産、☆印は河内町産です。 ※材料入りの割合などは内容を変更する場合があります。ご了承ください。