

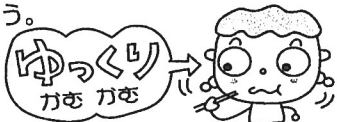
楽しい夏休み



～食生活で気をつけてほしいこと～

暑いからといって、アイスクリームやジュースばかり食べていると体調をくずします。食生活も気をつけましょう。

な がら食べや、早食いはやめましょう
食事はよくかんでゆっくり食べましょう。



つ めたいものやあまいもの、おやつとりすぎ注意
栄養がかたより、からだをこわす原因になります。



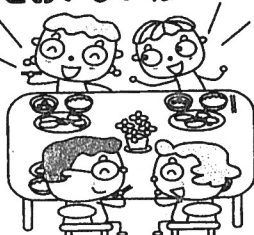
や ってみよう！親子でいっしょにクッキング
いい機会ですので、ぜひ挑戦してください。



す いぶんほきゅう、わすれずに熱中症にならないよう水分はまめにとりましょう。



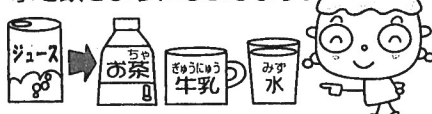
み んなで食べるとおいしいね
家族だんらん、みんなの機会を持ちましょう。



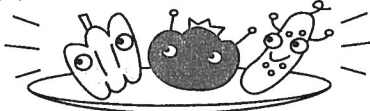
た いせつなのは、栄養バランス
夏バテにならないためには、量より“質”を重視しましょう。



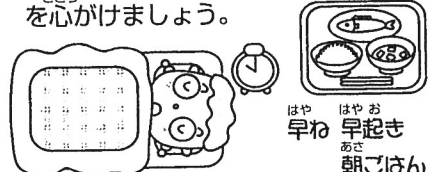
の みものはジュースよりお茶を
のどがかわいたら、お茶か牛乳の水を飲むようにしましょう。



し ゅんの夏野菜を食べよう
旬のものはおいしく栄養満点！積極的に食卓に取り入れましょう。



い ちにち3食。早ね早起き朝ごはん！
夜ふかしをせず、規則正しい生活を心がけましょう。



月	火	水	木	金
夏野菜で水分補給！ 				
なすやトマトなど夏にとれる野菜は水分が多く、体を冷やしてくれる野菜です。 夏バテを防ぐためにもさっぱりとした夏野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう！				
			1 エネルギー たんぱく質 しつ 633 kcal 27.8g 13.7g ごはん ほっけのいちやぼし ブロッコリーのごまあえ ひやしそうめんじる ぎゅうにゅう フルーツしらたま 	2 エネルギー たんぱく質 しつ 744 kcal 31.8 g 28.4 g レーズンパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ コーンポタージュ
5 エネルギー たんぱく質 しつ 665 kcal 26.5 g 19.2 g ごはん うめぼし ぎゅうにゅう とうふのまさごあげ きんぴらごぼう オレンジ じゃがいもとわかめのみそしる 	6 エネルギー たんぱく質 しつ 640 kcal 26.7 g 18.9 g ひやしそうめん ぎゅうにゅう えびのてんぷら さつまいものかきあげ たなばたデザート 	7 エネルギー たんぱく質 しつ 601 kcal 26.6 g 16.9 g わかめごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき チンゲンサイのおかかあえ うちまめのおつゆ メロンミニゼリー 	8 エネルギー たんぱく質 しつ 629 kcal 24.9 g 16.0 g ごはん ぎゅうにゅう すぶた ピリカラきゅうり ミニトマト れいどうみかん 	9 エネルギー たんぱく質 しつ 629 kcal 25.4 g 23.2 g コッペパン ブルーベリージャム いかのアーモンドあげ カリフラワーのカレーピクルス トマトとまめのスープ ぎゅうにゅう
12 エネルギー たんぱく質 しつ 666 kcal 27.5 g 22.6 g ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ししゃものほうしょあげ じゃがいものそばろに なっぺのにびたし 	13 エネルギー たんぱく質 しつ 640 kcal 25.3 g 25.7 g バターロール ぎゅうにゅう スティックチーズ ケチャップウイナー キャベツのカレーソー スープミルファンティー すいか 	14 エネルギー たんぱく質 しつ 650 kcal 25.3 g 20.7 g ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす さんしよくナムル しおゆでえだまめ オレンジミニゼリー ナタデココフルーツ 	15 エネルギー たんぱく質 しつ 698 kcal 19.6 g 19.3 g ドライカレー ぎゅうにゅう あげじゃが ナタデココフルーツ 	16 エネルギー たんぱく質 しつ 655 kcal 26.7 g 12.9 g ぶたにくとぎゅうりのしょうがどん ぎゅうにゅう ももゼリー トマトとコーンのゆずあえ オクラとかぼちゃのみそしる

暑い夏!...何を飲みますか!?

おすすめの飲み物は?

のどが渇いたときには、
砂糖のっていない麦茶、
牛乳などで水分を補給して
ください。



お知らせ

2学期の給食は
9月2日(木)からです。
幼稚園は9月6日(月)

★スポーツ飲料の飲み方

もともと「スポーツ飲料」は、アメリカンフットボールの選手が練習中に汗などで失う約2.5ℓの水分補給をしなかったために、年間20名ほどの死亡者を出した1965年(昭和40年)に、米国でその研究が始まったそうです。そして、1968年(昭和43年)に、スポーツ選手を対象とした飲料を作り、販売が開始されました。日本には1976年(昭和51年)頃、粉末タイプが輸入されたのが始まりで、その後、液体タイプが発売され現在に至っています。最近では甘みの少ないものもありますが、5%くらいの糖分は含まれています。

このように、スポーツ飲料は、スポーツ選手の水分補給用に開発された飲み物です。日常の水分補給として飲む習慣はつけないようにしましょう。

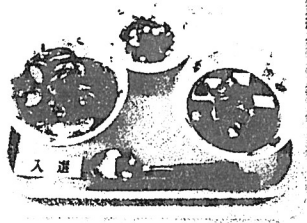
★ペットボトルでの飲み過ぎに注意

暑くてのどが渇いているときなど、ペットボトルでゴクゴクと飲んだりしていませんか。よく冷やすと甘さを感じにくいので、そのまま飲み干してしまうと糖分をとり過ぎてしまいます。1日に何本も飲まないように気をつけましょう。



学校給食献立コンテストって知っていますか?

入選



大阪市立中央小学校
岩田理恵さん

献立

- ※ 豚肉ときゅうりのしょうが汁・牛乳
- ※ トマトとコーンのゆずの香あえ
- ※ オクラとカボチャのみそ汁

昨年入選された献立の
ひとつです。7/6に使わせていただきました。

毎年、大阪府の小学生が
こんな給食食べたいなあ
と献立を考えて応募し、
栄養やおいしさなどを競う
コンテストです。興味のある
人は、給食センターへ連絡ね。

5	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	6	ぎゅうにゅう	7	わかめごはん(M)	ぎゅうにゅう	8	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	9	コッペパン	ぎゅうにゅう				
梅干し 1個 緑 きんぴらごぼう 1個 緑 豆腐のまき揚げ しじょう豆腐 35 赤 鶏ひき肉 15 赤 むさび 10 赤 にんじん 8 緑 青ねぎ 7 緑 玉葱 5 緑 鶏卵 5 赤 土しうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3 みりん 1 砂糖 0.4 黄 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぶん 1.5 黄 米白皎油 4 黄 オレンジ 1/4個 緑			冷やしとうめん 素麺 45 黄 きゅうり ★ 20 緑 干しわかめ 1 緑 鶏糸卵 15 赤 にんじん 7 緑 みりん 15 濃口しょうゆ 15 淡口しょうゆ 3 けずり節 4 だし昆布 1 緑 煮干しだし 0.5 赤 水 45 えびの天ぷら えび 25 赤 小麦粉 6 黄 でんぶん 2 黄 ベーキングパウダー 0.1 酒 2 自然塩 0.3 こしょう 0.1 米白皎油 4 黄			さつまいものかき揚げ さつまいも 35 黄 玉葱 15 緑 ホールコーン 10 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 小麦粉 8 黄 でんぶん 3 黄 山芋ピューレ 2 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白皎油 4 黄 たなばたデザート 1個 緑 チンゲンサイのおかか和え チンゲンサイ 50 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤 かつおぶし 0.7 赤			じゃこ入り卵焼き 鶏卵 55 赤 にんじん 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 みつば 5 緑 刻み昆布 2 緑 牛乳 5 赤 山芋ピューレ 2 黄 淡口しょうゆ 2 酒 1 砂糖 0.5 黄 ごま油 1 黄 打ち豆のおつゆ えのきたけ 10 緑 打ち豆 5 赤 にんじん 5 緑 みつば 5 緑 けずり節 0.5 緑 3 淡口しょうゆ 4 でんぶん 0.5 自然塩 0.3 2 黄 米白皎油 3 黄 トマトケチャップ 2 酒 2 米酢 1.5 ごま油 0.5 黄 酢豚 豚もも肉 50 赤 玉葱 ★ 25 緑 にんじん 20 緑 たけのこ水煮 15 緑 ピーマン 10 緑 干しいたけ 1 緑 土しうが 0.6 緑 でんぶん 9 黄 みりん 9 濃口しょうゆ 8 米白皎油 3 黄 トマトケチャップ 2 酒 2 米酢 1.5 ごま油 0.5 黄 メロンミニゼリー 1個 緑			ごはん(S) きゅうにゅう 酢豚 豚もも肉 50 赤 玉葱 ★ 25 緑 にんじん 20 緑 たけのこ水煮 15 緑 ピーマン 10 緑 干しいたけ 1 緑 土しうが 0.6 緑 でんぶん 9 黄 みりん 9 濃口しょうゆ 8 米白皎油 3 黄 トマトケチャップ 2 酒 2 米酢 1.5 ごま油 0.5 黄 ピリカラきゅうり きゅうり 40 緑 白ごま 1.5 黄 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1 ミニトマト 2個 緑 冷凍みかん 1個 緑			ブルーベリージャム 1個 黄 トマトと豆のスープ カットトマト 30 緑 玉葱 ★ 20 緑 いんげん豆 10 黄 じゃがいも 10 黄 キャベツ 10 緑 にんじん 10 緑 ペーコン 10 赤 セロリ 5 緑 どんこつ 10 1 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 いかのアーモンド揚げ かのこいか 30 赤 酒 3 淡口しょうゆ 1.5 土しうが 0.5 緑 アーモンドダイス 5 黄 ピーナッツ粉 2 黄 小麦粉 4 黄 コーンスターチ 2 黄 ベーキングパウダー 0.2 米白皎油 4 黄 カリフラワーのカービュルス カリフラワー 30 玉葱 ★ 7 砂糖 2 レモン果汁 2 緑 菜種サラダ油 1 黄 自然塩 0.4 カレー粉 0.1		
12	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	13	バターロール	ぎゅうにゅう	14	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	15	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	16	ごはん(M)	ぎゅうにゅう			
ふりかけ 1個 赤 厚揚げ 30 赤 チンゲンサイ 50 緑 しめじ 5 緑 けずり節 3 ワンダンの皮 10 黄 小麦粉 0.5 黄 米白皎油 4 黄 じゃが芋のそぼろ煮 じゃがいも 56 黄 豚ひき肉 11 赤 土しうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 2.8 みりん 2.1 酒 1.1 砂糖 0.2 黄			スティックチーズ 1本 赤 ケチャップウイナー ポークファンタジー 20 赤 玉葱 8 緑 トマトケチャップ 8 カットトマト 8 緑 濃厚ソース 1 砂糖 0.3 黄 米白皎油 0.3 黄 キャベツのカレーソー キャベツ 40 緑 自然塩 0.5 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1 スープミルファンティー じゃがいも 30 黄 玉葱 20 緑 鶏卵 15 赤 ベーコン 5 赤 しめじ 5 緑 パセリ 0.5 緑 どんこつ 10 白ワイン 2 ハチ味噌 1 黄 粉チーズ 1 赤 自然塩 0.7 オリーブ油 0.4 黄 こしょう 0.1 すいか 1/32個 緑			マーボーなす なす ★ 100 緑 豚ひき肉 25 赤 白ねぎ 8 緑 干しいたけ 2 緑 土しうが 1 緑 にんにく 0.3 緑 米白皎油 3 黄 濃口しょうゆ 4 ハチ味噌 2 赤 酒 2 みりん 2 砂糖 1 黄 ごま油 0.5 黄 白ごま 2 黄 三色ナムル ほうれん草 20 緑 米白皎油 20 緑 緑豆もやし 15 緑 こんにゃく 10 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 緑 土しうが 0.5 緑 にんにく 0.1 緑 冷凍グリーンピース 3.5 干しぶどう 2 カレー粉 1 黄 ターメリック 0.5 黄 ナツメグ 2 黄 クミン 0.1 ゴリアンダー 0.1 こしょう 0.6 自然塩 0.1 はいせん小麦粉 2 黄 バター 3 黄 トマトケチャップ 3 白ワイン 1 濃厚ソース 0.5 黄 米白皎油 0.5 黄 ポークフィヨン 5 オレンジミニゼリー 1個 緑			ドライカレー(具) 牛ひき肉 25 赤 玉葱 ★ 35 緑 米白皎油 4 黄 自然塩 0.2 青のり 0.1 緑 ナタデココフルーツ ナタデココフルーツ 30 緑 みかん缶詰 15 緑 黄桃缶詰 15 緑 砂糖 5 黄 レモン果汁 1 緑 あげじゃが じゃがいも ★ 80 黄 玉葱 4 黄 自然塩 0.2 青のり 0.1 緑 オクラ オクラ 40 赤 きゅうり ★ 30 緑 豆腐 10 赤 赤みそ 10 赤 白みそ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 ももゼリー 黄桃缶詰 40 緑 砂糖 4 黄 アガー 3.5 緑 レモン果汁 1 緑 トマトとコーンのゆず和え ホールコーン 20 緑 ミニトマト 20 緑 にんじん 15 緑 ゆず果汁 1 緑 りんご酢 1 砂糖 1 黄 自然塩 0.3								