

日曜	献立名	(黄) 熱や力になるもの	(赤) 血・肉・骨になるもの 牛乳(毎日つきます)	(緑) 体の調子を整えるもの	調味料・その他	<小学校> エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	<中学校> エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 補いたい 食品
26 月	麦ごはん	こめ むぎ				614	737	卵
	中華丼	あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく イカ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ヤングコーン あおまめ きくらげ しょうが	とんこつスープ 酒 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう			豆
	野菜のナムル	ごまあぶら ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん にんにく	酢 しょうゆ	27.8	33.0	乳製品
27 火	麦ごはん	こめ むぎ				662	796	魚
	ひき肉と豆のカレー	じゃがいも あぶら	ぶたミンチ だいず しろういげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩			乳製品
	苺わかめの酢の物	さとう ごま	くまわかめ とりささみちゃんく	きゅうり もやし にんじん	酢 しょうゆ	25.3	29.9	野菜
28 水	麦ごはん 【西都の日】	こめ むぎ				598	716	種実
	ごぼう団子汁	(さとう)	ごぼうだんご (タラ)	ごぼう だいこん しいたけ にんじん しめじ えのき こまつな ねぎ	いりごだし 塩 しょうゆ			海藻
	ゴーヤチャンプルー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とろろ たまご	たまねぎ にんじん ゴーヤ たけのこ もやし	塩 こしょう しょうゆ みりん	25.8	30.5	果物
29 木	黒糖パン	ことうパン				619	717	肉
	クラムチャウダー	じゃがいも あぶら マーガリン こもぎこ なまクリーム ※1	ぎゅうにゅう あさり	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおまめ	ガラスープ 塩 こしょう コンソメ			卵
	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり アスパラ コーン レモンじり	酢 しょうゆ 塩 こしょう	22.5	25.7	豆
30 金	麦ごはん	こめ むぎ				629	766	魚
	とうがんのすまし汁	(でんぶん ぶどうとう)	とりにく あぶらあげ ぶたにく とりにく	とうがん にんじん えのき ねぎ しいたけ	いりごだし 塩 しょうゆ 酒			種実
	おろしハンバーグ ゆでブロッコリー			たまねぎ だいこんおろし なめこ ブロッコリー	チキンブイヨン ポークエキス) しょうゆ 酢 みりん 塩	26.9	32.6	果物

※ 材料入荷の都合により、献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
※ 1 マーガリンは乳成分を含んでいません。

給食だより 8月 夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？

夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。

夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。参考にしてみてくださいね。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



げんきに
なつやすみを
すごしましょう

食欲がないときは？

香辛料や更新・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとしたからさで、食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりが おすすめ!



そうめん、そば、冷ややっこなど

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。

ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどにふくまれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

