

日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						たんぱく質(上) たんぱく質(下)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
30 水	ごはん キーマカレー ごまじゃこサラダ はちみつレモンゼリー	○	牛ミンチ 豚ミンチ	しらす干し	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	米 強化米 砂糖 はちみつレモンゼリー	ごま 米油	913(kcal) 31.8
31 木	セルフ照焼バーガー (パン・照焼パティ・キャベツ) 野菜たっぷりスープ 冷凍ピーチ	○	照焼パティ ベーコン いんげん豆	かぼちゃ 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリー 冷凍ピーチ	パン じゃが芋 マカロニ	マーガリン	800 32	

夏野菜で、夏バテを防ごう!

連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか? 暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果もあり、夏バテ予防にピッタリ。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

**8月31日
野菜の日**

「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

野菜の摂取目標量…1日 350g以上



※小学生は240~300gが目安です。

旬の夏野菜	トマト	なす	ピーマン	きゅうり
★重さは1点当たりの目安(正味重量)	約150g	約70g	約30g	約100g
トウモロコシ	ゴーヤ	ズッキーニ	オクラ	枝豆(10さや)
約150g	約260g	約160g	約10g	約15g

楽しい夏休みにするための

食生活の注意点

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスの良い食事では体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期に、元気なみなさんへ会えることを楽しみにしています。

● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

<p>主食 (主に炭水化物を多く含む食品)</p> <p>ごはん、パン、めん</p>	<p>主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p>	<p>毎日とりましょう</p> <p>牛乳・乳製品、果物</p>	<p>★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。</p>
<p>副菜 (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)</p> <p>野菜、いも、きのこ、海藻料理</p>			

食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。
★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!
★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。

