



8月の目標 **＜規則正しい食事をしよう＞**

日 曜日	主食	牛乳	おかず 主菜/副菜/汁	赤のたべもの		緑のたべもの		黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
24 木	ナン		キーマカレー シーザーサラダ 冷凍みかん	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 赤パプリカ ピーマン	にんにく 玉ねぎ りんご レタス キャベツ レモン汁 きゅうり みかん	ナン 砂糖 食パン	油 マヨドレ	615kcal 27.6g	25.7g 2.8g	夏休み明け。ナンとキーマカレーで死氣に2学期を始めましょう。
25 金	ごはん		ほきのムニエル グリーンサラダ 粒コーンスープ	ほき ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	レモン汁 レタス キャベツ 枝豆 玉ねぎ コーン きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	586kcal 24.8g	22.8g 1.3g	くせのない白身魚の「ほき」はムニエルもおいしいです。
28 月	ごはん		マーボー豆腐 春雨サラダ カスタードプリン	豚肉 豆腐 ハム みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ ねぎ いたけ	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま	631kcal 26.1g	22.3g 2.0g	デザートは、カスタードプリンです。
29 火	ソフト麺		鶏のアンGRES ゆでもろこし (五目あんかけ)	豚肉 鶏肉 いか かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ 白菜 もろこし	麵 片栗粉 パン粉	油	617kcal 36.4g	14.9g 2.1g	地元の甘いもろこしをゆでます。
30 水	ごはん		ちくわの磯辺揚げ ごまみそ和え さつま汁	ちくわ 鶏卵 鶏肉 みそ	牛乳 青のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし キャベツ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 小麦粉 砂糖 こんにやく さつまいも	油 ごま	591kcal 23.0g	18.0g 2.4g	和食のメニューを味わってください。
31 木	黒糖パン		なすとズッキーニのチーズ焼き ツナサラダ 卵スープ	豚肉 ツナ 鶏卵	牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり もやし えのき	パン 黒砂糖 マカロニ 砂糖 片栗粉	油	548kcal 25.8g	21.1g 2.7g	夏野菜たっぷり、チーズ焼きを作ります。

小学生(中学年)の栄養量目標値は、エネルギー 650kcal、たんぱく質 21.1~32.5g、脂質 14.4~21.7g、食塩相当量は2.0g未満です。

暑さに負けない体づくりを！

<p>1日3食をしっかりとる</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p>
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p>	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。</p>