



きゅうしょくこんだてひょう



給食目標：食べ物のはたらきについて知ろう

山県市立富岡小学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

暑さにまけない 食生活をしよう

朝ごはんをたべよう



朝ごはんは1日の元気のもとです。しっかりと食べましょう。

早ね 早おきをしよう



休みの日も、生活リズムがみだれないように、早ね早おきをしましょう。

バランスのよい食事をとろう

主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（にく・さかな・たまごなど）、副菜（やさいなどのおかず）、しるもの）をそろえて、バランスよく食べましょう。



夏ばてをふせぐ！ 食事のポイント

1 食事に気をつけよう

あっさりした食べ物ばかりでは、力がなくなります。えいようバランスのとれた食事をしましょう。

2 夏ばてによい食べ物を食べよう

夏ばて予防にはビタミンBぐん（ぶたにく、レバーなど）やビタミンC（やさい、くだものなど）が多い食べ物をとりましょう。



夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や つかれをとるには、ぶたにくや なっとうなど、ビタミンB₁を多くふくむ食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを 多くふくむ 食品を いっしょにとるといいですね。食べたくないときは、のどごしがよい とうふりょうりや、たまごりょうりを えらびましょう。また、うなぎには ビタミンA やBぐん、E、たんぱくしつが多く、元気 いっぱいになります。

夏やさいを食べよう！



夏がしゅんのやさいには、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、ビタミンや水分が 多くふくまれています。また、旬のじきは えいようたっぷりです。おいしいので、たくさんたべましょう。

17 	18 	19 だいこんサラダ ヨーグルト なつやさいかレー ふくじんづけ 	20 ごまあえ とりにくの てりやき わかめ ごはん たまねぎの みそしる 	21 いい歯の日 きりぼしだいこんの につけ ししゃもの あまだれ むぎごはん ぐだくさん みそしる
24 にびたし とりにくのからあげ ねぎソース むぎごはん ふのすましる 	25 ひじきサラダ ハンバーグの ケチャップに しよくパン りんごジャム ポテトスープ 	26 はるまき ちゅうかはん もずくスープ 	27 だいこんとじゃこの サラダ ベイクドポテト ソフトめん ミートソース 	28 さんしょくあえ さけの こうみソース むぎごはん きりぼしだいこんの みそしる
31 生活習慣病予防献立 おかかあえ さばのにつけ むぎごはん とうふの みそしる 	つめたくてあまい おやつのとりにすぎに 注意！！ 暑くなると、からだが だるくて、食事を 食べたくなくなり、口あたりのよい アイスクリュームやジュースを とりすぎてしまいがちです。つめたくてあまいものを とりすぎると、「い」がよわり、おなかがすいたと 感じなくなって、夏ばての 原因になります。 暑いときこそ、えいようバランスの よい食事で しっかり体力をつけて、夏を のりきりましょう。			

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

※食材の関係で変更する場合があります。