



WEB版

にち ようび	ようび	こんだて	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	栄養価(kcal)		おしらせ
							小	中	
25	月	ごはん あじフライ きりぼしだいこんのサラダ とうふとなめこのみそしる 牛乳	小麦、大豆、りんご 小麦、大豆 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、ぼんご、こむぎこ	あじ、わかめ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん、えだまめ、なめこ、ねぎ	625	754	がっ 8月31日は「野菜の日」
26	火	ごはん ソーセージステーキ じゃがいもとぶたにくのトマトいため たまごスープ 牛乳	鶏肉、豚肉 大豆、小麦、ごま、豚肉 卵、鶏肉	ごはん、ごまあぶら、じゃがいも	ソーセージステーキ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	トマト、たまねぎ、にんにく、ねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ	622	767	なつやさい なつ 夏野菜は、夏の暑さに負けないからだ ひつよう 体づくりに必要な
27	水	ごはん いわしきしゅうに いんげんのいためもの 牛乳	小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、さとう	いわし、さつまあげ、こうやどうふ、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	いんげん、こんにやく、にんじん、たまねぎ	554	679	ビタミン、ミネラルを
28	木	ごはん ポークカレー きゅうりのツナサラダ 牛乳	小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉 大豆、りんご、卵	ごはん、こめあぶら、カールールウ、じゃがいも、ドレッシング	ぶたにく、あつあげ、ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、あかパプリカ、きパプリカ、みどりパプリカ	735	854	たくさん食べています。積極的に取り入れて、暑さをのりきりしましょう。
29	金	めん うどん おろしにくうどんじる ピカタ 牛乳	小麦 小麦、大豆、豚肉、さば 卵、鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆、りんご、卵	うどん、こめあぶら、マヨネーズ	ぶたにく、あぶらあげ、ピカタ、ちくわ、ぎゅうにゅう、しいたけ	だいこん、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、しいたけ	505	740	1日350g以上

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について

表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、クルミの8品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、マカミアナツ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの20品目)のことをいいます。

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!

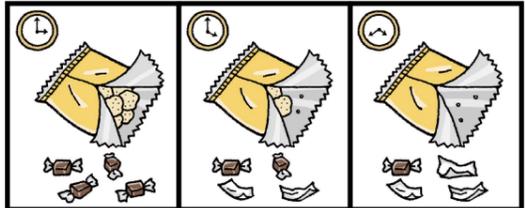
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすごそう

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

脂質 とりすぎ!?

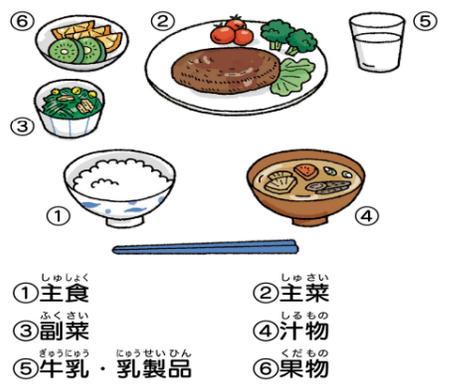
スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか将来大腸がんなどになる危険を高めまます。

その間食、もしがして……

糖分 とりすぎ!?

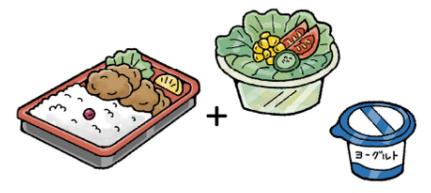
チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

大切なのは 栄養バランス



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

コンビニで買う時



コンビニなどで買う時でも栄養バランスは重要です。主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理を加えましょう。買い定せない場合は夕食で副菜を増やし、栄養バランスをとりましょう。

Q. 表示はどこを見ればよいの?

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか?

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか? そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。

