



WEB版

日にち ようび	ようび	こ ん だ て	特定原材料等のアレルゲン (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		
24	木	めん	ひやしちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ パオパオ キャベツのマヨ和え 牛乳 ひやしちゅうかスープ	小麦、卵 鶏肉、小麦、卵 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、豚肉 小麦、卵、大豆、りんご	ちゅうかめん、マヨネーズ	ささみ、たまご、ぶたにく、ちくわ、ぎゅうにゅう	きゅうり、キャベツ、ねぎ、しょうが、とうもろこし、にんじん	538	702	8月31日は「野菜の日」 夏野菜は夏の暑さに負けないからだ体づくりに必要
25	金	ごはん	ひきにくとまめのカレー だいごんのナムル 牛乳	小麦、大豆、りんご、鶏肉 大豆、小麦、ごま	せいはいくまい、オリーブあぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さんおんとう、しろごま	とりにく、ひよこまめ、レッドキドニー、あおえんどうまめ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう	684	790	なビタミン、ミネラルをたくさん含んでいます。積極的に取り入れて暑さを乗り切りましょう。
28	月	ごはん	あじフライ チンゲンさいのあえもの ジョア わかめのみそしる	小麦 小麦、卵、大豆、ごま 大豆、さば	せいはいくまい、こめあぶら、しろごま	あじフライ、ちくわ、ワカメ、なまあげ、ジョア	チンゲンさい、りょうとうもやし、きピーマン、にんじん、たまねぎ	585	653	なビタミン、ミネラルをたくさん含んでいます。積極的に取り入れて暑さを乗り切りましょう。
29	火	パン	ソーセージステーキ じゃがいものいためもの 牛乳 たまごスープ	鶏肉 小麦、豚肉、大豆、ごま 卵、鶏肉	コッペパン、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、ほうれんそう、エリンギ、にんじん、パセリ	601	660	積極的に取り入れて暑さを乗り切りましょう。
30	水	ごはん	さけおやき だいごんのにももの 牛乳 こまつなのみそしる	さけ 大豆、小麦 大豆、さば	せいはいくまい、こんにやく、こめあぶら、さんおんとう	さけ、さつまあげ、くわカメ、もめんどうふ、ぎゅうにゅう	えだまめ、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	582	708	積極的に取り入れて暑さを乗り切りましょう。
31	木	ごはん	ごもくあつやきたまご なつやさいのみそいため 牛乳 とりだんごのすましじる	卵、小麦、鶏肉、大豆、りんご 大豆 小麦、大豆、さば、鶏肉	せいはいくまい、こめあぶら、さんおんとう	たまご、ぶたにく、とりにく、もずく、ぎゅうにゅう	なす、にんじん、たけのこ、あおピーマン、はくさい、ねぎ	605	743	積極的に取り入れて暑さを乗り切りましょう。

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。

○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、落花生の7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、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21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。

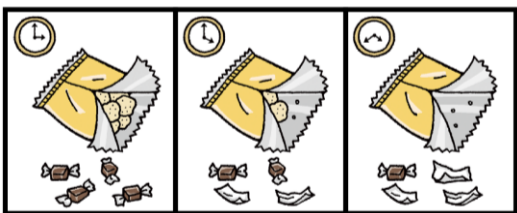
元気にすごそう



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。

### その間食、もしがして……



### 脂質 とりすぎ!?

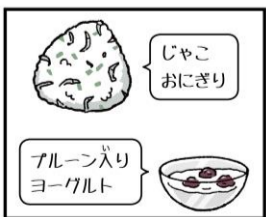
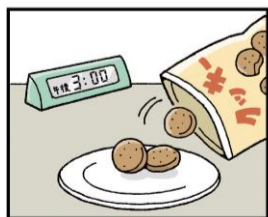
スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか将来大腸がんなどになる危険を高めます。

### 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。

### 間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

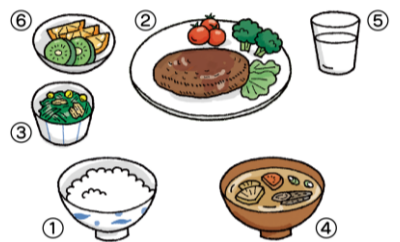


### 子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか?

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、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。



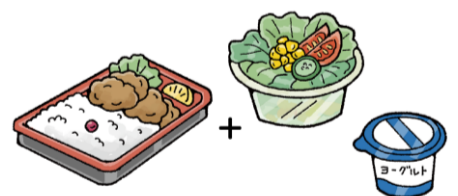
## 大切なのは 栄養バランス



- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

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。買い足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。

