### 令和5年

# の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。 ※アレルギー詳細献立表もあわせてごらんください。

	(行事や本日の給食のテー <u>マ)</u>						
}				牛乳	カミ		
)	欠食	(学を表:	示します	(T)	カミ		
		食品	体内でのはたらき	<b>7</b>	献		
		あか	血や肉、骨をつくる	1	11.2.1		
		き	働く力や体温となる	1	立		
	,	みどり	体の調子を整える	1			

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> 地場産物についてしろう <栄養目標> 暑さに負けない食事をしよう

※ カミカミ献立 ・・・ 噛み応えのあるメニューが入っていいます。 よく噛んで食べよう!

# 

すぐ待ちに待った夏休みが始まります。 学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝 坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食や おやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすく

なりがちです。そんな生活を指していると、夏 のまれ、せいかつしゅうかんびょ バテヤ肥満、生活習慣病 の原因にも…。楽しい夏 休みを過ごすためには健 康第一です。規則正しい 生活を心がけましょう。

堂にエネルギーに なる食べ物

### ☆早寝・早起き、3回の 食事を欠かさないこと

☆冷たい物をとり過ぎ



~夏休み食事チェック表~

(・・・・) かおやつは時間と量を 決めること

☆こまめに水分補給 をすること

幸に体の調子を整える食べ物



部活動や習い事などでスポーツを頑張っている ðst 皆さんへ。食事は好き嫌いなくきちんととれてい ますか? トレーニングも大切ですが、体の基礎 をつくるためにはバランスのよい食事が基本です。 成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、 運動で消費する分を十分に補うようにしま しょう。

#### の食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

①主食	②主菜	3副菜	<b>④洋物</b>	5件乳・乳製品			
きにエネルギー源	きにたんぱく質源と	野菜、海藻、きのこ、	きないかいそう 野菜、海藻、きのこ、				
となるご飯、パン、	なる肉、魚、卵、大 ・ササいひん 豆製品のおかず	いも類のおかず	豆腐などが入った しるもの 具だくさんの汁物	牛乳			
WALL STATES	1120000000		15 CO	<b>6果物</b>			
	37000	(1) (H)		R. R			

#### ①間食(補食)のとり方

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含 まれていません。エネルギーは補えますが、食べ過ぎて食事が食べ られなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子は ほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%の ジュース、牛乳などを組み合わせることをオススメします。



#### ◎意識してとりたい栄養

ttubsate たく てつ がまる 成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、 ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

## 鉄を多く含む食べ物 レバーや肉 大豆製品 などの青菜



WORLD CUP

2023.8.25-9.



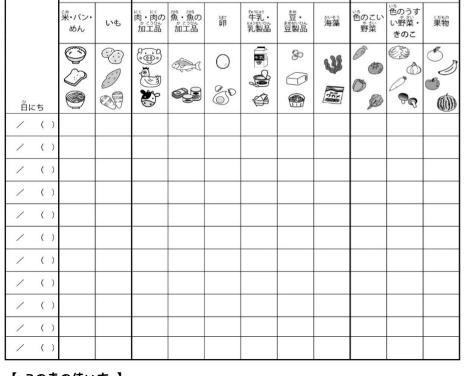
まいぶん ほきゅう こころ そして、こまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高い 時には熱中症にも注意が必要です。



## 食トレ

#### ってしってる!?

しょく 食トレとは、「食事トレーニング」の略で、「食事も大事なトレーニングのひとつ」という がががた ほし たいりょく れんしゅう さだい たいりょく 考え方です。走って体力をつけて、どんなに練習をかさねても、土台となる体づくりがで きていないと「ケガ」をしてしまいます。体は食べたものから作られます。そのため、栄養 がんが しょぐし つく せんぞく バランスを考えて食事を作ってくれる専属のシェフをやとっているアスリート選手もいる



#### この表の使い方 】

あか

÷

みどり



ぐろ、脱脂粉乳、白いんげん豆、牛肉、ぶたにく、 、豚レバー、大豆たんぱく、赤いんげん豆、大豆

1ッペパン、じゃがいも、生クリ E温糖、でんぷん、大豆油

ちま、にんじん、玉ねぎ、しめじ、 . ピーマン、マッシュルーム、トマ|