



★ 今月 16日(金)・17日(土)・18日(日)は

佐賀県 食育の日です! ★

ちょうりつなかばる しょうがっこう
みやき町立中原 小学校

おとも主		なさいりょう材料		えいようか栄養価			アレルギー物質を含む食品
る		おもからだのちようし主 体の調子を ととの整えるものになる		エネ	たんぱく質	カルシ	
る		(みどり 緑)		ギー		ウム	(卵、小麦、そば、落花生、乳、えび、かにを原材料に使用した食品)
など		いろの濃い野菜・その他の野菜・きのこ・果物 など		調味料など	kcal	g	※ コンタミネーションの可能性のある食品は除く

*** 状況によっては、献立や使用する食品に変更が生じる場合があります。ご了承ください。 ***



おにぎり弁当の日





7月のよていこんだて表

★ 9月 16日(金)・17日(土)・18日(日)は

みやき町立中原 小学校

まいつき 19日は しゃくいくの日!!

佐藤 食育の日です! ★

2021

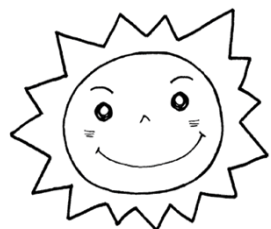
ひづけ 日付	こんだて名 しゅく ぎゅうにゅう 牛乳	おも 主 な さい 材 りょう 料				えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品
		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
ようび 曜日	しゅく ぎゅうにゅう 牛乳	こくろい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	あかな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	しょうりょう 調味料など	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く

しっかり食べて、暑さに負けないからだをつくろう!

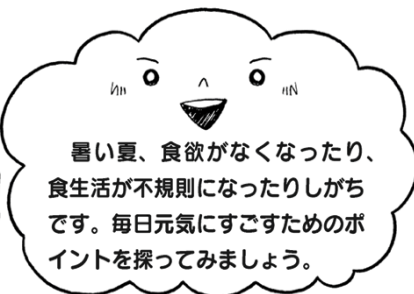
太陽の光をたっぷりあびた「夏野菜」を食べて、夏バテを予防しましょう!



16 きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛乳	しおさけ 塩 酒	610	26.8	291	
	さけのマヨネーズやき	たまご なしマヨネーズ	さけ	しおさけ 塩 酒				
	ささみ 春雨のさっぱりあえ	ささみ 春雨 いりごま さとう ごまあぶら	ささみ	きゅうり アスパラガス にんじん ねりうめ				
	なすのみそしる	あぶらあげ みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ しお みりん				
19 げ 月	あなごごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米 さとう	あなご ぎゅうにゅう 牛乳	しょうゆ しお みりん	551	20.5	348	
	ごますあえ	春雨 いりごま さとう	わかめ	しょうゆ しお みりん				
	すましじる	野菜ミックスすりみボール	とうがん たまねぎ えのき	しょうゆ しお みりん				
20 か 火	ピタパン ぎゅうにゅう 牛乳	ピタパン	ぎゅうにゅう 牛乳					ピタパン(小麦)
	ビーンズカレー	じゃがいも あぶら	ぶたひき肉 だいず ひよこまめ 粉チーズ	カレー粉 しお こしょう	566	24.8	290	粉チーズ
	ウイナースープ	ウイナー	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	しょうが にんにく				
	すいか		すいか	しょうが にんにく				
21 すい 水	★ 夏休み ★							



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!



今月の平均	618	24.5	325	* 牛乳は毎日
基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値	640	24.0	350	

テーブルふきなど、
おてつだいをやってみましょう!

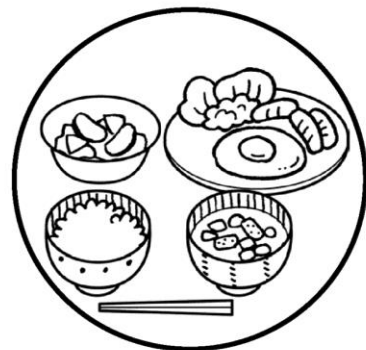


元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは...

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

2学期の給食は、9月2日(木)からはじまります。