



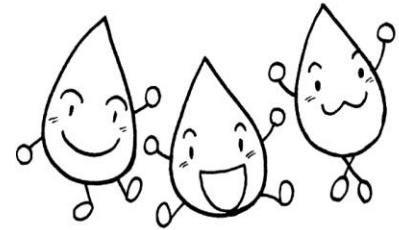
日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価				
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
24 (水)	～夏休み～									
25 (木)	わかめご飯 牛乳 サバの照り焼き 塩昆布炒め なすの煮浸し かぼちゃのみそ汁	牛乳 鯖 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 生姜 キャベツ ピーマン 塩昆布 なす いんげん かぼちゃ 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 オリーブ油 油		醤油 酒 みりん 胡椒 醤油 みりん 煮干し	808	37.1	27.7	375
26 (金)	ご飯 牛乳 鶏とピーナツの合わせ炒め 人参グラッセ チリコンカン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	唐辛子 人参 トマト ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき 人参 パセリ	精白米 強化米 バターピー バター 砂糖 でん粉 バター 砂糖 オリーブ油		酒 醤油 みりん コンソメ 塩 カレー粉 胡椒 コンソメ 薄口醤油	848	33.8	34.1	275
29 (月)	ご飯 牛乳 生姜焼き コーンソテー お豆腐しゅうまい 小松菜のお吸い物	牛乳 豚肉 ベーコン お豆腐しゅうまい 豆腐 ちくわ	もやし 生姜 ブロッコリー コーン 小松菜 干しいたけ	精白米 強化米 ごま油 砂糖		醤油 酒 みりん 塩 胡椒 煮干し 薄口醤油	840	39.7	29.3	318
30 (火)	ご飯 牛乳 豆カレー じゃがカレー炒め ヨーグルト	牛乳 豚肉 mixビーンズ りんごヨーグルト	玉ねぎ なす 人参 にんにく しめじ にんにく	精白米 強化米 オリーブ油 じゃが芋 油		カレールー ケチャップ ウスターソース 塩 カレー粉	870	28.5	26.7	362
31 (水)	ご飯 牛乳 鶏の中華グリル 野菜炒め 金平ごぼう トマトスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	ねぎ にんにく 小松菜 もやし えのき 人参 ごぼう 人参 ピーマン 唐辛子 トマト 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ	精白米 強化米 ごま油 砂糖 ごま 砂糖		ケチャップ オイスターソース 醤油 酒 醤油 酒 鶏がら 薄口醤油	768	30.6	25.7	324
8月の平均						827	33.9	28.7	331	



- 赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。タンパク質やカルシウムなどを多く含む食品。  
魚・肉・卵・大豆製品など
- 緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助ける。ビタミン・ミネラルを多く含む食品。  
緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど
- 黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。炭水化物や脂質を多く含む食品。  
米などの穀物・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など



# どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

**飲みすぎに注意！**  
ペットボトル入り  
甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



## 上手に水分補給をしましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。



暑い日が続きます！！  
夏バテ防止のために、生活習慣や栄養バランスなどにも気を付けて元気に夏を過ごしましょう！☆彡

