



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)	
26 (月)	～夏休み～									
27 (火)	ご飯 牛乳 豆カレー 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 ミックスビーンズ 豚肉 海藻ミックス ヨーグルト	なす 玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ	精白米 強化米 油 ドレッシング	精白米 強化米 油 ドレッシング	カレー粉 ケチャップ ウスターソース	797	24.5	25.2	419
28 (水)	わかめご飯 牛乳 白身魚のカレームニエル キャベツ炒め なすの煮浸し かぼちゃのみそ汁	牛乳 わかめ ホキ ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	キャベツ なす いんげん 生姜 かぼちゃ えのき	精白米 強化米 薄力粉 バター 油 油	精白米 強化米 薄力粉 バター 油 油	塩 胡椒 カレー粉 醤油 みりん 煮干し(だし)	689	28.7	19.2	317
29 (木)	チャーハン 牛乳 ギョーザ 茹で野菜 中華スープ	牛乳 豚肉 卵 ギョーザ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ キャベツ きゅうり 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 油 ドレッシング 油	精白米 強化米 油 ドレッシング 油	醤油 酒 塩 胡椒 醤油 酒 塩 胡椒 コンソメ 醤油	685	22.5	20.8	299
30 (金)	ご飯 牛乳 鶏の中華グリル 人参グラッセ チリコンカン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ 豚肉 大豆 ひじき ベーコン	にんにく ねぎ 人参 トマト 人参 ピーマン にんにく 小松菜 もやし 人参	精白米 強化米 砂糖 バター 油	精白米 強化米 砂糖 バター 油	ケチャップ ウスターソース 醤油 塩 一味 コンソメ 胡椒 カレー粉 コンソメ 醤油 胡椒	720	34.0	20.6	303
8月の平均							723	27.4	21.5	335

○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・海藻類など

○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。

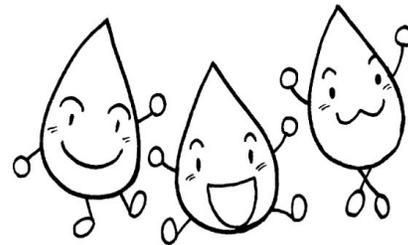
緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○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度の食事からも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！☆3

