

今月の
給食目標

「夏にあわせた水分補給をしよう!」です。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	---

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g
スティックシュガー 17%本分

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g
スティックシュガー 10%本分






※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



夏を元気にすごすための 夏ばて対策

<p>こまめに水分補給をしよう</p>  <p>のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。</p>	<p>温かい食べ物をとろう</p>  <p>冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。</p>
<p>しっかり睡眠をとろう</p>  <p>睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>軽い運動や入浴で汗をかこう</p>  <p>体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。</p>	

げつようび	かようび	せいようび	もくようび	きんようび	給食おすすめレシピ 裏面へ。夏休みに親子でお試しください。
	<p>はやおき</p> 	<p>野菜の日 8月31日</p> 	<p>19</p> <p>減量コッペパン いりごと大豆のあげ煮 冷やし中華サラダ トマトスープ ブルーベリージャム ぎゅうにゅう</p>	<p>20</p> <p>ごはん とり肉とかぼちゃと なすの甘辛 塩イカのマリネ 夕顔のあんかけ汁 ぎゅうにゅう</p>	<p>今月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・デラウエア ・パイン ・パプリカ ・かぼちゃ ・ゴーヤ ・青じそ <p>佐久穂町産は↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり ・玉ねぎ ・なす ・ピーマン ・小松菜 ・にんにく ・インゲン ・じゃがいも 
<p>23</p> <p>ごはん 魚の夏野菜ソース わかめと枝豆のサラダ 卵スープ ミニトマト ぎゅうにゅう</p>	<p>24</p> <p>コッペパン とり肉のバ・バ・キュリス かぼちゃサラダ 夏色マカロニスープ チーズ(中学のみ) ぎゅうにゅう</p>	<p>25</p> <p>ごはん チンジャオロース きゅうりの中華和え おくらのみそ汁 ぎゅうにゅう</p>	<p>26</p> <p>こめこパン 夏野菜とおからのキッシュ 大豆といんげんのサラダ レタスと春雨のスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>27</p> <p>発芽玄米ごはん 夏野菜カレー 福神和え くだもの ぎゅうにゅう</p>	<p>夏休み中も大切!</p> <p>牛乳や乳製品</p> <p>休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。</p>
<p>30</p> <p>ごはん ゴーヤチャンプルー パインサラダ もずくのみそ汁 ぎゅうにゅう</p>	<p>31</p> <p>長パン・アヲ1ナーム さばの竜田揚げ ひじきのサラダ ささみとズッキーニのスープ 冷凍みかん ぎゅうにゅう</p>	<p>夏休みリズムを ととのえよう!</p>  <p>あさごはんを しっかり食べる</p> <p>おやつは じかんと りょうとぎめて</p> <p>はやおき</p> <p>からだをぐかす</p> <p>よふかししないで はやくねる</p>			