

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覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内のはたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

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よう  
＜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ます。  
よく噛んで食べよう!

楽しい夏休みを過ごすために 食生活のポイント

★早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと  
★冷たい物を取り過ぎないこと  
★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

も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ます。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、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。

スポーツと食事

部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。食事は好き嫌いなくきちんととれていいますか？ 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。

① 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	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品	⑥ 果物
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト	バナナ、りんご

～夏休み食事チェック表～

日	主にエネルギーになる食べ物		主に体をつくるもとになる食べ物						主に体の調子を整える食べ物		
	米・パン・めん	いも	肉・肉の加工品	魚・魚の加工品	卵	牛乳・乳製品	豆・大豆製品	海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・きのこ	くだもの果物
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											
／ ( )											

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おすすめします。

② 意識してとりたい栄養

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、赤身の魚、大豆製品、海藻、小松菜などの青菜

カルシウムを多く含む食べ物

骨ごと食べる小魚、大豆製品、小松菜などの青菜

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。

食トレってしてる!?

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」という考えです。走って体力をつけて、どんなに練習をかきねても、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ぐらい、「食トレ」は大切ですよ!

【この表の使い方】  
★日にちを入れて、その日に食べたものに○をつけましょう。  
★朝食・昼食・夕食と、何回も食べた場合は○をかざねます。  
→ 例: 朝食と夕食に果物を食べた(果物に◎)  
★横一列、全部のワクに○がついていれば、1日の栄養バランスがとれていますよ!(^^)!

こんだて		22(火) 夏バテに負けない食事	23(水) エネルギー源はしっかりと!	24(木) いいよ明日!	25(金) アスリートのように...
		牛乳、とりくに、豚レバー、ちりめん	牛乳、アーサ、とうふ、卵、ツナ、かまぼこ、みそ、ぶたにく、かつおぶし	牛乳、とうふ、ぶたにく、豚レバー、みそ	牛乳、ぶたにく、油あげ、みそ、とりくに、かつおぶし、ちりめん、子もち
		こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、三温糖、オリーブ油	こめ、麦、大豆油、ごま、アーモンド、三温糖	こめ、ごま油、てんぷん、三温糖、大豆油、ごま	こめ、じゃがいも、里芋、三温糖、ごま油、卵なしワサビ
にんにく、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、なす、コーヤードマト、かぼち、ウージパウダー、プロコラー、きゅうり、コーン、えだまめ、レモン	とうがん、ねぎ、しょうが、にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく	ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、きゅうり	とうがん、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにやく、にら、にんにく、モウイ、きゅうり、うめ、パプリカ		
E 627 P 23.4 F 18.9 E 712 P 26.1 F 21.1	E 583 P 21.6 F 17.9 E 659 P 24.2 F 19.9	E 598 P 25.2 F 21.3 E 677 P 28.6 F 23.8	E 548 P 21.2 F 17.7 E 611 P 23.5 F 18.9		
こんだて		28(月) 旧盆ウンケーの料理?	29(火) 洋食にも合うへちま	30(水) 旧盆(ウークイ)	31(木) さばで頭がよくなる!?
		牛乳、ぶたにく、卵、かまぼこ、油あげ、ツナ、かつおぶし	牛乳、まぐろ、脱脂粉乳、白いんげん豆、牛肉、ぶたにく、ウインナー、豚レバー、大豆たんぱく、赤いんげん豆、大豆	牛乳、とうふ、ぶたにく、みそ、さば	牛乳、とうふ、ぶたにく、みそ、さば
		こめ、大豆油	コッパン、じゃがいも、生クリーム、小麦粉、マーガリン、三温糖、てんぷん、大豆油	こめ、里芋、ごま油、はるさめ、大豆油、ごま、三温糖、てんぷん	こめ、里芋、ごま油、はるさめ、大豆油、ごま、三温糖、てんぷん
こんにやく、しいたけ、とうがん、パプリカ、にんじん、にら	へちま、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ウージパウダー、にんにく、ピーマン、マッシュルーム、トマト	だいたい、にんじん、こんにやく、長ねぎ、しいたけ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、しょうが、にんにく	だいたい、にんじん、こんにやく、長ねぎ、しいたけ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、しょうが、にんにく		
E 517 P 23.4 F 18.6 E 622 P 27 F 20.8	E 630 P 28.9 F 22.3 E 720 P 32.5 F 25	E 620 P 26.6 F 24 E 718 P 31.1 F 28.6	E 620 P 26.6 F 24 E 718 P 31.1 F 28.6		

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか? 給食費の完納にご協力ください。