

月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p style="text-align: center;">し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !</p> <p>夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。</p> <p>めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。</p>			<p>△ 牛乳 661kcal</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 88g △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 40 □ にんにく 0.4 みず 115 カレールウ ウスターソース <p>○ むぎ 5</p> <ul style="list-style-type: none"> □ たまねぎ 80 □ にんじん 15 ○ あぶら 0.3 <p>カレーこ</p>	<p>△ 牛乳 632kcal</p> <p>わかめごはん(げんりょう) ひやしちゅうか</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ラーメン 100 □ きゅうり 20 △ ハム 8 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ <p>○ もやし 30</p> <ul style="list-style-type: none"> □ にんじん 8 △ わかめ 0.5 <p>あげはるまき</p> <ul style="list-style-type: none"> △ はるまき 1こ ○ あげあぶら 2.5
			<p>ぶどう</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ぶどう 2つ □ きゅうり 37 □ しょうが 0.4 ○ さとう 0.45 こいくちしょうゆ トウバンジャン <p>○ ごま 0.3</p> <ul style="list-style-type: none"> みりん 4.5 <p>す</p> <p>フルーツ給食</p> <p>☆ぶどうのしゅるいがわかったら、つたえますね。</p>	



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○・おもにエネルギーのもとになる食品	△・おもに体をつくるもとになる食品	□・おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物 しじつ 脂質	たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により 献立を変更することがあります。

朝ごはんを食べてから登校しよう

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん



子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

