

月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p><b>しっかりと食べて夏ばて予防!</b></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><b>△ 牛乳</b> 661kcal</p> <p><b>カレーライス</b></p> <p>○ こめ 88g      ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20      □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40      □ にんじん 15 □ にんにく 0.4      ○ あぶら 0.3 みず 115 カレールウ ウスターソース      カレーこ <b>ぶどう</b></p> <p>□ ぶどう 2つ</p> <p><b>きゅうりのつけもの</b></p> <p>□ きゅうり 37      ○ ごま 0.3 □ しょうが 0.4      みりん 4.5 ○ さとう 0.45 こいくちしょうゆ      す トウバンジャン</p> <p>☆ぶどうのしゅるいがわかったら、つたえますね。</p>	<p><b>△ 牛乳</b> 632kcal</p> <p><b>○ わかめごはん(げんりょう)ひやしちゅうか</b></p> <p>○ ラーメン 100      □ もやし 30 □ きゅうり 20      □ にんじん 8 △ ハム 8      △ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ <b>あげはるまき</b></p> <p>△ はるまき 1こ      ○ あげあぶら 2.5</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	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 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。

