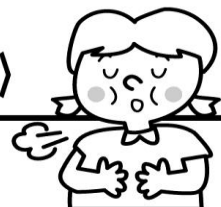


元気に過ごそう！夏休み

いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかつたり、おやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。偏った食事は夏バテや肥満の原因になりますので、夏休み中も規則正しい生活を心がけ、また新学期に元気な姿を見せてくださいね！



〈夏休みの生活について、あなたは3つのうちどれを選びますか？☑チェックしましょう。〉



●朝ごはん

.....✕



- ☐ ①朝は食欲がないので、何も食べない
- ☐ ②野菜ジュースとドーナツを食べる
- ☐ ③ご飯とみそ汁、目玉焼きを作って食べる



●昼ごはん

.....

- ☐ ①朝ごはんを食べなかった分、おなかいっぱい食べる
- ☐ ②ファストフード店でハンバーガーとポテトフライ、チキンナゲットを食べる
- ☐ ③そうめん、ハムやキュウリなどの具をプラスして食べる



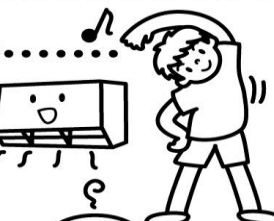
●夕ごはん

.....

- ☐ ①食後のデザートにアイスを食べる
- ☐ ②ご飯は太るから食べずに、からあげをたくさん食べる
- ☐ ③ご飯と、旬の夏野菜たっぷりのおかずを食べる



●生活リズム・間食



- ☐ ①外は暑いので、1日冷房の効いた室内で過ごす
- ☐ ②深夜のテレビ番組を見るために、夜食にカップラーメンを食べる
- ☐ ③ラジオ体操に参加するなど、毎日体を動かす



●水分補給

.....

- ☐ ①のどがカラカラになったら、冷たい炭酸飲料を一気飲みする
- ☐ ②果汁100%のジュースをこまめに飲む
- ☐ ③朝起きた時や寝る前、お風呂の前後にお茶を飲む



①が多かった人は 夏バテ注意！



食事は1日3回、バランス良く食べることが基本です。甘い物を取りすぎると、ビタミンB1が不足して疲れやすくなります。水分補給には水やお茶などの甘くない飲み物をこまめにとり、適度に体を動かして汗をかくことも大切です。

②が多かった人は 太り過ぎ注意！



ドーナツやポテトフライなど、油で揚げたものは脂肪が多く高エネルギーなので、食べ過ぎには気をつけて。カップラーメンやジュースもなるべく控え、食事は、ご飯などの主食を中心に、旬の夏野菜をたっぷりとるようにしましょう。

③が多かった人は この調子で、 楽しい夏休みを！



早寝・早起き、規則正しい生活と、適度な運動、バランスの良い食事を心がけ、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね！



「8月31日は、野菜の日」



1日の野菜の摂取目標量は、大人で350gです。そのうち1/3は(120g)緑黄色野菜で、2/3は(230g)淡色野菜でとりましょう。含まれている栄養素がちがうので、それぞれ食べる必要があります。朝・昼・夕の毎食、食べるようにしましょう。

生野菜なら、両手に山盛り一杯。
ゆでた場合は、片手に軽く山盛り一杯の量です。
(子どもは子どもの手、大人は大人の手。
自分の体の大きさに見合った食事量を視覚的に算出できる「塩山式手ばかり」です。)

一種類の野菜で食べるのは大変なので、いろいろな野菜を組み合わせさせて食べましょう。お浸しや、野菜ソテー、みそ汁などのように加熱すると、たくさんの量でも食べやすくなります。

31日は「野菜の日献立」です。山形の夏を代表する郷土料理「だし」をアレンジしたおひたしと玉ねぎや人参たっぷりのみそ汁で、夏野菜をたくさん食べましょう。



8月の献立から・・・



しそ巻き 21日・23日の予定

夏の食材としてよく使われる「青しそ」を使った郷土料理です。みそを中心にもち粉、砂糖、ごま、唐辛子などを入れて練ったものを、しその葉に巻いて、油で揚げて作ります。おかず用やおやつ用、家々で味付けが少しずつ違います。給食では地元生産者団体の「楽舎(らくや)」さんから、食べやすいように辛味を抜いて作っていただきました。

かほくイタリア野菜献立 24日・25日の予定

夏のイタリア野菜を使った、「イタリア夏野菜カレー」と「カポナータ風(イタリアの家庭料理)」が登場します。かほくイタリア野菜をおいしく食べて、夏のつかれに負けないからだをつくりましょう。



不足しがちな栄養をおぎなう「補食」の役割をするのが「おやつ」です。

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質・カルシウム・ビタミン・食物繊維がとれるものをとりいれましょう。

おすすめのおやつ



おにぎり



ヨーグルト



サンドイッチ



果物



きな粉団子



小魚ナッツ



野菜スティック



焼きいも

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名			使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない学校等
		ねらいにそった献立に網掛けをしています			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
旬の食材や地元の食材を味わおう	21月	もずく丼 とうにゅう 豆乳ごまみそ汁	牛乳	きりぼしだいこん 切干大根サラダ しそ巻き	こめ あぶら さとう ごま ドレッシング でんぶん もちこ	牛乳 ぶたにく みそ もずく こんぶ ちくわ あつあげ とうにゅう	たまねぎ にんじん パプリカ コーン しょうが ほうれんそう きりぼしだいこん きゅうり しそ	溝延中部のみ実施
	22火	ごはん いと 糸こんのチャブチェ	牛乳	ピザ春巻き はるまき オクラのみそ汁	こめ あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ チーズ こんぶ	にんじん トマト だいこん ねぎ オクラ こんにゃく ほししいたけ こまつな たまねぎ にんにく えのきだけ	南部西部
	23水	ごはん ちゅうか 中華あえ	牛乳	マグロカツ(減塩ソース) げんえん 夕顔のスープ ゆうがお しそ巻き(西里・南部・西部・北谷地)	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら (もちこ)	牛乳 ぶたにく まぐろ くらげ (みそ)	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり ゆうがお たけのこ こまつな (しそ)	
	24木	イタリア夏野菜カレー はるさめ 春雨サラダ	牛乳	れいとう 冷凍みかん 【かほくイタリア野菜こんだて】	こめ あぶら さとう はるさめ カレールウ ごまあぶら じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく とうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ コーン トマト かぼちゃ もやし きゅうり ズッキーニ えだまめ なす みかん	
	25金	ライ麦パン ハンバーグ	牛乳	いちご&マーガリン カポナータ風 せんぎ 千切り野菜スープ やさい 【かほくイタリア野菜こんだて】	ライむぎパン ジャム マーガリン オリーブゆ あぶら ラード さとう	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん にんにく たまねぎ パプリカ ズッキーニ コーン なす ほししいたけ だいこん こまつな トマト	
	28月	キムチみそラーメン や 焼きぎょうざ	牛乳	こむぎちゅうかめん (小麦中華麺) す ポン酢あえ	ちゅうかめん ごまあぶら ごま こむぎこ	牛乳 ぶたにく わかめ とりにく ちくわ みそ	にんじん コーン はくさいキムチ にら たまねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり	
	29火	ごはん かぼちゃひき肉フライ キャベツのごまかけ	牛乳	いも団子汁 だんごじる	こめ あぶら ラード ごま でんぶん パンこ さとう いもだんご	牛乳 ひでんだいず とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり つぼづけ だいこん ねぎ こまつな キャベツ	
	30水	ごはん マーボーなす	牛乳	あじ入りさんが焼き さわにわん 沢煮碗	こめ ごまあぶら あぶら ラード でんぶん さとう	牛乳 ベーコン ぶたにく あじ こうやどうふ みそ	にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ ごぼう にんにく しょうが だいこん パプリカ えだまめ なす	
	31木	わかめごはん だし風おひたし べにばな 紅花サワーゼリー	牛乳	肉しゅうまい やさい 野菜のみそ汁 【野菜の日こんだて】	こめ こむぎこ パンこ でんぶん ラード ゼリー さとう ナタデココ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ かつおぶし みそ あぶらあげ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり なす たもぎだけ にんじん オクラ こまつな アロエ ベにばな	南部5年