



WEB版

日にち	ようひ	こんだて	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
24	月	ごはん ぶたにくしょうがやき オクラのごまあえ せんざりやさいのみそしる	豚肉、小麦、大豆 ごま、小麦、大豆、さば 大豆、さば	精白米、白ごま、三温糖	豚肉、油揚げ、牛乳	しょうが、オクラ、いんげん、にんじん、キャベツ、ごぼう	早寝・早起き 朝ごはんを
25	火	ごはん アジフライ だいのうめあえ とりだんごのみそしる	小麦 鶏肉、大豆、さば	精白米、こめ油、小麦粉、パン粉	あじ、鶏肉、高野豆腐、油揚げ、わかめ、ジョア	だいこん、きゅうり、とうもろこし、うめ、はくさい、ねぎ、たまねぎ	早寝! 朝ごはん!
26	水	ごはん とりにくのしおごうじやき いんげんのいためもの ぐだくさんのみそしる	鶏肉 小麦、大豆 大豆、さば	精白米、糸こんにゃく、こめ油、三温糖、里芋	鶏肉、さつま揚げ、牛乳	いんげん、にんじん、しめじ、ねぎ、だいこん	習慣にしましょう
27	木	めん ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかのスープ ギョウザ(小2個、中3個) きくらげのサラダ フルーツミックス	小麦 卵、小麦、豚肉 小麦、大豆、ごま 鶏肉、大豆、豚肉、小麦、ごま 鶏肉、ごま、りんご、小麦、大豆	ちゅうかめん	ハム、たまご、鶏肉、豚肉、牛乳	きゅうり、きくらげ、もやし、オクラ、パイン、みかん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にら	オクラ ネバネバには、からだにうれしい成分が豊富に含まれています。
28	金	ごはん なすのそぼろあんかけどん(奥) あつやきたまご たまねぎとわかめのすのもの おろしのみそしる	鶏肉、小麦、大豆 卵、小麦、大豆 卵、小麦、大豆 大豆、さば	精白米、こめ油、三温糖、片栗粉	鶏肉、豚肉、たまご、油揚げ、わかめ、ちくわ、牛乳	なす、しょうが、たまねぎ、さく、きゅうり、だいこん、なめこ、ねぎ	
31	月	ごはん さばりやき みずのしおこんぶあえ なつやさいのどんじり	さば、小麦、大豆 小麦、大豆 豚肉、大豆、さば	精白米、糸こんにゃく、こめ油	さば、塩昆布、豚肉、高野豆腐、牛乳	みず、もやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、なす、ごぼう、ねぎ	8月31日は「野菜の日」 野菜を食べよう!

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について

表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、かぶ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

夏の旬の食べ物を食べましょう

夏は、太陽の恵みを受け、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓に取り入れたいものですね。

<p>トマト</p> <p>1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。</p>	<p>きゅうり</p> <p>水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。</p>	<p>ピーマン</p> <p>ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。</p>
<p>とうもろこし</p> <p>焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB1や食物繊維が多い食品です。</p>	<p>すいか</p> <p>夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので、食べ過ぎに注意しましょう。</p>	<p>あじ</p> <p>あじの語源は「味がよいから」ともいわれています。うま味成分が豊富です。</p>

冷たくて甘いおやつとりすぎに注意!

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりの良い甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけた後、空腹を感じなくなってしまったりして、夏バテの原因になってしまいます。暑いときこそ、栄養バランスの良い食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



こ食と共食

誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。家族や友だちと一緒に食事をしましょう。



<p>7つのこ食</p> <p>1人で食べることをこ食といいますが、そのほかにも選んでほしい「こ食」があります。</p>	<p>孤食</p> <p>1人で食べること</p>	<p>個食</p> <p>複数で食卓を囲んでも食べても食べるものがそれぞれ違うこと</p>	<p>子食</p> <p>子どもだけで食べること</p>
<p>小食</p> <p>ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること</p>	<p>固食</p> <p>同じものばかり食べること</p>	<p>濃食</p> <p>濃い味付けのものばかり食べること</p>	<p>粉食</p> <p>パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること</p>

生活習慣にあらわれる
共食と孤食の影響

家族そろって食事をする児童生徒は望ましい生活習慣が身につけている傾向にあるという調査結果があります。夕食を1人で食べる児童生徒は、眠てなかなか起きられない、朝食を毎日食べる割合が低い傾向にあります。

心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のだからと食べる児童生徒に比べて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。

調理済み食品も上手に利用しましょう

家族で食事をする時間を確保するためには、市販の調理済み食品を上手に利用することも一つの方法です。ただ、市販のものは、脂質や塩分、糖分が高いため、調理済み食品ばかりにならないようにしましょう。

