2022年7月

給食献立予定表

今月の目標　夏の食生活について知ろう！

【教室掲示用】

出典：新食育ブック（少年写真新聞社）

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
暑さに負けない　夏の食生活のポイント				1日
朝食をとろう 朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。	ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ フローズンヨーグルト
4日	5日　★沖縄県の料理	6日　◆ブックランチ◆	7日　★七夕★	8日　★10日：納豆の日
パン　りんごジャム スパゲティ・ナポリタン コーンサラダ	ごはん いわし梅煮 ★ゴーヤチャンプル ★沖縄もずく汁	黒糖パン　ミニみかんゼリー ◆ならぐんたす◆ 麦と野菜のスープ 【絵本：あいうえ おりょうり めしあがれ】	わかめごはん 鶏肉のごま焼き ゆで枝豆 ★天の川汁	ごはん ★みそ納豆 三色野菜いため サマー肉じゃが
11日　★中華料理	12日　★ベトナム料理	13日　★エジプト料理	14日	夏こそ、牛乳！
ごはん ★焼きぎょうざ ★麻婆なす パイナップル	ごはん 白身魚のにんにく風味 ピリ辛和え ★フォーと鶏肉のスープ	パン　チョコ大豆 豚肉のマスタード炒め じゃがいものサラダ ★モロヘイヤのスープ	ごはん ふわふわ丼の具 そうめんと野菜のさっぱりあえ 冷凍みかん	牛乳は栄養のカクテル！ たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。

水分補給は水か麦茶にしよう

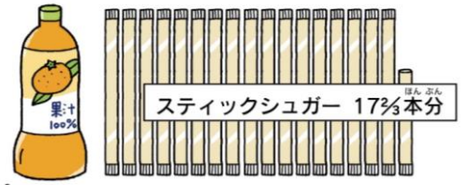
ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

チェック！ 飲み物の砂糖の量

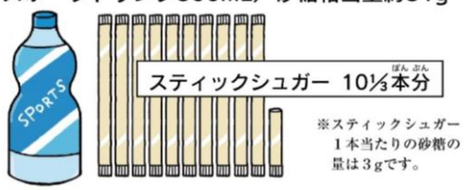
汗がたくさん出た時や激しい運動をする時はミネラル入りのスポーツドリンクも利用しよう。

ジュース類を飲む時は、量を考えましょう！

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



※スティックシュガー１本当たりの砂糖の量は３gです。

今年も「お料理コンクール」に応募してね！