

8月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

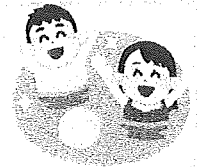
日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
25	金	しよくパン		*チリコンカン マカロニスープ ○ ぶどう	しよくパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたひ きにく	たまねぎ にんじん ぶどう	657 26.4	805 31.5	
28	月	むぎごはん		いわしのうめに ぶたじる たくあんのごまあえ、やきのり	こめ むぎ こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とうふ いわしのうめに	ごぼう しいたけ ねぎ	641 24.4	812 29.5	
29	火	むぎごはん		なんかんあげどん *ごまネーズあえ ○	こめ むぎ さとう でん ぶん	ぎゅうにゅう あぶら あげ たまご	たまねぎ にんじん	633 26.0	788 30.8	
30	水	とりごほうめし		はるさめスープ メンチカツ	こめ さとう はるさめ あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ごぼう にんじん いん げん ねぎ	639 23.3	798 28.7	
31	木	しろごはん		ウィンナーと なつやさいスープ やきにく	こめ あぶら	ぎゅうにゅう こめみ そ	キャベツ にんじん ズッキーニ	616 24.0	785 29.3	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

あつ なつ げん き の
暑い夏も元気に乗りきりましょう!

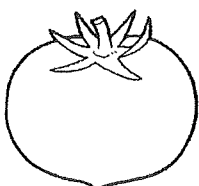


のどがかわく前に

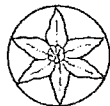
すい ぶん ほ ぎゅう
水分補給はこまめにしよう!

なつ 夏 の や 野 さい 菜 を た 食 べ よ う

トマト



はな 花は?



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)が
いっぱい。老化を防止したり、病気を予防
したりする働きがあります。

なす

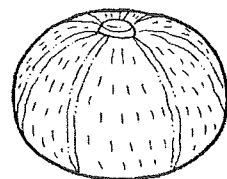


はな 花は?



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナ
スニン(ポリフェノールの一種)が多く含
まれています。

かぼちゃ



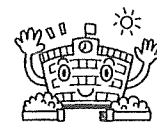
はな 花は?



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に
保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミン
EやCもたくさん含まれています。

給食だより 夏休み号

令和5年 7月
湯前町学校給食
共同調理場



暑い夏がやってきました。暑くなると、体がだるくなったり、食欲がなくなったりして、冷たく口当たりのよい、アイスクリームやジュースをつい摂りすぎてしまいます。冷たいものや甘いものを摂りすぎると、胃腸に負担をかけたり、空腹を感じず食事をしっかり食べられなくなったりと、夏バテの原因になってしまいます。

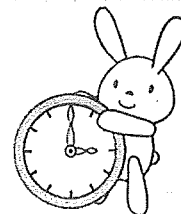
夏休みにも入るので、おやつを食べる量や時間を決めて、食生活が乱れることなく、元気に夏を乗りきってもらいたいです。



～上手なおやつの食べ方～

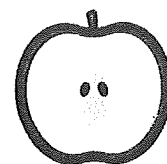
ポイント① 『おやつを食べる時間を決めよう♪』

おやつを食べるのは、夕食の2時間前までに！
朝食の前や夕食の後は食べないようにしましょう！



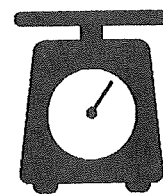
ポイント② 『おやつの内容を決めよう♪』

ケーキやクッキーにはさとうがたくさん、ポテトチップスやカップラーメンには油がたくさん入っています。
おやつには、ナッツやチーズ、ヨーグルト、フルーツがおすすめです！



ポイント③ 『おやつの量を決めよう♪』

1ふくろ、ぜんぶを食べないで、皿につき分けて食べる量を決めましょう！
買ったおかしにはカロリーがかいてあります。それを見て、200kcal より多いときはへらして食べましょう！



あぶら
さとうや油をとりすぎると・・・

むし歯になる



肥満になる



せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病になる



こうならないためにも、上手なおやつの食べ方をしましょう！！