



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
27	水	コッペパン 		ピーマンのにくづめ コールスロー コーンポタージュ 	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく チーズ とうにゅう	にんじん しろねぎ エリンギ ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン あぶら じゃがいも でんぶん さとう パンこ	 今月の目標 地産地消のよさを知ろう ◆◆8月27日◆◆ ピーマンの肉づめ 180個のピーマンを切っ てから種をとり、ひとつひとつに、ひき肉や野菜を混ぜ合わせた たね をつめて、給食センター手作りのピーマンの肉づめを作ります。  			
28	木	ごはん		とりにくのしろねぎソース しおこんぶあえ つみれじる	いわし 牛乳 とりにく こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ きゅうり こまつな ぶなしめじ キャベツ おくら たまねぎ しろねぎ しょうが	米 あぶら でんぶん さとう				
29	金	ごはん		さばのしょうがやき ちぐさあえ モロヘイヤスープ	さば 牛乳 とりにく あつあげ ハム	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ こまつな もやし しょうが にんじん モロヘイヤ	米 あぶら さとう				

担当 栄養教諭 福井 千穂

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ?

- ① いつでもこまめに飲む
- ② 運動中はこまめに飲む
- ③ 食後に飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?

- ① 水
- ② 野菜ジュース
- ③ 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ?

- ① おいしくて
- ② 塩分が入っているから
- ③ 体を冷かすから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ?

- ① オレンジジュース
- ② エナジードリンク
- ③ 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは?

- ① 冷蔵庫に保管する
- ② 机の上に置く
- ③ その日のうちに飲む

トマトの色



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。

こたえ Q1=① [いつでもこまめにコップ1杯くらいの量を飲む] Q2=① Q3=② [汗をかくと水分が体の外に出てしまうため] Q4=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある] Q5=① [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]