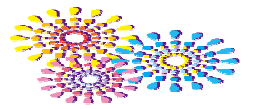


2020



8月分給食よていこんだて



月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標</p> <p>好き嫌いしないで バランスのよい 食事をしましょう</p>	<p>7月23日～8月25日まで 夏休みです。 朝食・昼食・夕食をしっかり とって規律正しい生活をしま しょう。</p>	<p>夏バテしないための食生活</p> <p>1一日三食しっかり食べよう。 2タンパク質をとりましょう。 肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆 3ビタミンBをとりましょう。 豚肉・うなぎ・胚芽米・大豆製品</p> <p>涼</p>	<p>☆水分のとり方</p> <p>汗をかいた後は水分を補給 することが大切ですが飲み 過ぎると胃液がうすまり、 消化が悪くなり、体調を崩し やすくなります。</p>	<p>暑い夏を乗り切るには食欲を増進する 工夫と体力の消耗を防ぐタンパク質、 をサポートするビタミンB、汗で失わ れる水分とカリウムやその他のミネラ ルを食事ですっかり摂ることが大切で す。スタミナ食材の豚肉、うなぎ、に ら、にんにく、ネバネバ食材の長いも、 オクラ、納豆、めかぶを使った夏メニ ューをおすすめします。</p>
<p>主菜 主にたんぱく質の 供給源 肉、魚、卵、 大豆などの 料理</p> <p>副菜 主にビタミンや ミネラル、 食物繊維の供給源 野菜、きのこ、 海藻類などの料理</p> <p>主食 主に炭水化物の 供給源 ごはん、 パンや麺など</p> <p>バランスのよい食事とは</p> <p>エネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。ポイントは、主食・主菜・副菜を揃えること。</p>	<p>26日</p> <p>まめまめサラダ 水菜 いんげん 枝豆 大豆・トマトレタス</p> <p>夏野菜カレー ぶた肉 にんにく にんじん しめじ・じゃがいも・トマト かぼちゃなす ズッキーニ</p> <p>866kcal</p>	<p>27日</p> <p>かぼちゃサラダ かぼちゃきゅうりにんじん レーズンマカロニ</p> <p>和風ピラフ とりもも肉 玉ねぎ ねぎ たまごしめじにんにくしそ</p> <p>767kcal</p>	<p>28日</p> <p>ジャージャー麺 中華めん ぶたひき肉 にんにくねぎ きゅうりしょうが</p> <p>ワンタンスープ ぶたひき肉 にんにくねぎ しいたけ</p> <p>803kcal</p>	
<p>31日</p> <p>ピザトースト トマトベーコン 玉ねぎ にんにく ピーマンエリンギ</p> <p>野菜スープ とりもも肉 きゃべつ もやしにんじん じゃがいも ねぎ</p> <p>758kcal</p>	<p>夏野菜が好きになる簡単レシピ</p>	<p>パプリカの肉詰め パプリカ・ぶた挽肉 塩・こしょう・小麦粉 玉ねぎ・たまご パン粉・牛乳</p> <p>ピーマンは小麦粉を まぶすことで、ミート だねがはがれづら くなります。 また、フライパンで焼 く時にあまり動かさな いようにするのが、き れいに焼き上げるポ イントです。</p>	<p>ワンプレートでたくさん食べられるメニュー</p>	<p>ロコモコ ぶたひき肉・玉ねぎ 塩・こしょう・パン粉 牛乳・たまご・レタス パプリカ・ミニトマト ごはん・ソース</p> <p>食欲がない時でも手軽に バランスよく食べられる メニューです。ご家庭に ある野菜を添えるだけ でもボリュームがでまし ハンバーグソースで美味 しく食べられます。</p>
<p>こまめに水分補給を しましょう</p>	<p>1日3食の食事は しっかりとりましょう</p>	<p>野菜やくだものから ビタミンやミネラルを とりましょう</p>	<p>肉・魚・たまごなどの タンパク質をとりま しょう。</p>	<p>甘いジュースやアイス クリームの食べ過ぎに 気をつけましょう。</p>