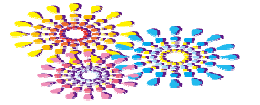


2021



# 8月分給食よていこんだて



月	火	水	木	金
<p><b>今月の給食目標</b></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24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><b>夏バテしないための食生活</b></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>☆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><b>バランスのよい食事とは</b></p> <p><b>主菜</b> 主にたんぱく質の 供給源 肉、魚、卵、 大豆などの 料理</p> <p><b>副菜</b> 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><b>主食</b> 主に炭水化物の 供給源 ごはん、 パンや麺など</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>25日</p> <p><b>まめまめサラダ</b> 水菜・いんげん・枝豆 大豆・トマト・レタス</p> <p><b>夏野菜カレー</b> 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>26日</p> <p><b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ・きゅうり・にんじん レーズン・マカロニ</p> <p><b>和風ピラフ</b> 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>27日</p> <p><b>ジャージャー麺</b> 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><b>ワンタンスープ</b> ぶたひき肉 にんにく・ねぎ しいたけ</p> <p>803kcal</p>	
<p>30日</p> <p><b>ピザトースト</b> トマト・ベーコン 玉ねぎ・にんにく ピーマン・エリンギ</p> <p><b>野菜スープ</b> 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>31日</p> <p><b>野菜入り春巻き</b> ぶたひき肉・にんにく たけのこ・にんじん しいたけ・しょうが</p> <p><b>マーボ豆腐</b> ぶたひき肉・にんにく ねぎ・にんじん・玉ねぎ とうふ・しょうが</p> <p>853kcal</p>	<p><b>夏野菜が好きになる簡単レシピ</b></p> <p><b>パプリカの肉詰め</b> 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><b>ワンプレートでたくさん食べられるメニュー</b></p> <p><b>ロコモコ</b> 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すし、 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>たんぱく質</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>