

食育だより

夏休み号

文責：栄養教諭 岩瀬

暑さに負けないで夏休みを健康に過ごそう！



いよいよ夏休みが始まります。暑いからと言って「さっぱりしたもの」「冷たいもの」ばかり食べていては、夏バテの原因にもなります。暑くても献立の基本「主食+主菜+副菜・汁物」をととのえ、栄養のバランスが偏らず食べるようにしましょう。そして、暑い夏を乗り切りましょう。

★冷たい飲み物・食べ物「食べすぎ」に注意！しかし、適度な水分補給は、しっかり行いましょう！



アイス・かき氷・冷たいジュース・・・おいしいたくさん！しかし、食べすぎ・飲みすぎはおなかを冷やし、胃腸機能の低下につながりますので注意しましょう。



冷たい飲み物の飲みすぎは注意だからと言って、「何も飲まない」のは危険です。炭酸飲料水は糖分が多いので控えめに飲んだり、清涼飲料水は薄めて飲んだりなどの工夫を！のどが渴いたと感じる前に、水やお茶を飲むのがおすすめです。

★夏野菜をたっぷり食べるましょう。



太陽をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、ビタミンがたっぷり含まれています。各種ビタミンは抵抗力をつける作用があります。また、ほてった体を冷やす作用もありますよ。

★朝食は、しっかり食べよう！



朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。また、成長期の皆さんは、必要不可欠です。毎日、しっかり食べましょう。

8月学校給食献立予定表

2025



那須中学校

給食回数
3回

| 日 | 曜 | 献立名 | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 栄養量 | | | |
|--|---|--|------------------|----------------------|-------------------------------|---|--------------------------------------|----------|--------|---------------|---------------|-----------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群* | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | (kcal) | (g) | (g) | (g) |
| 27 | 水 | 夏野菜の ドライカレー 牛乳 シーザーサラダ 冷凍パイ | 豚肉 大豆 ベーコン | 牛乳 粉チーズ ヨーグルト | にんじん トマト パプリカ ブロッコリー | キャベツ きゅうり なす にんにく たまねぎ しょうが パイン | 米 麦 油 クルトン ドレッシング | | 852 | 30.4 | 24.7 | 1.9 |
| 28 | 木 | ピタパン 牛乳 やきそば 切干大根のサラダ フローズンヨーグルト | 豚肉 なると | 牛乳 フローズン ヨーグルト | にんじん | キャベツ もやし たまねぎ きゅうり だいこん | ピタパン ごま油 やきそばめん 油 ドレッシング | | 873 | 32.5 | 24.0 | 2.7 |
| 29 | 金 | 麦ごはん 牛乳 焼き肉 もやしのナムル わかめスープ | 豚肉 かまぼこ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな にら | たまねぎ もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく | 米 麦 春雨 油 ごま ごま油 | | 806 | 34.9 | 21.2 | 2.7 |
| ★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。 | | | | | | | 栄養量 | 月平均栄養量 | 848 | 32.6 | 23.3 | 2.4 |
| ★週末に家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。 | | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 830 | 27.0~ 41.5 | 18.4~ 27.7 | 2.5 未満 |