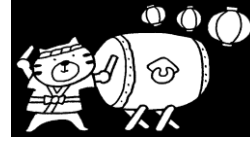


# 8月 献立表



令和2年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
24	月	○	夏野菜カレーライス フレンチドレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ きゅうり きゃべつ ホールコーン	688 Kcal 18.0 g
25	火	○	ツナコーントースト マカロニスープ 冷凍みかん	飲用牛乳 ツナ ピザチーズ 鶏肉 金時豆	食パン マヨネーズ 米粉マカロニ	レモン 玉ねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ 冷凍みかん	616 Kcal 22.5 g
26	水	○	麦ごはん 麻婆ナス わかめと野菜のスープ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 みそ わかめ	米 麦 油 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ たけのこ なす にんじん 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし	600 Kcal 23.3 g
27	木	○	麦ごはん 魚のステーキソース じゃこサラダ みそ汁	飲用牛乳 ホキ ちりめんじゃこ みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ もやし にんじん 大根 小松菜	626 Kcal 28.7 g
28	金	○	鶏五目ごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 ツナ 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 砂糖 しらたき	にんじん たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ きゃべつ	616 Kcal 26.5 g
31	月	○	タコライス ビーフンスープ	飲用牛乳 豚肉 大豆 ダイスチーズ	米 油 ビーフン ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ホールのトマト セロリ きゃべつ きゅうり 小松菜 ねぎ	652 Kcal 24.3 g

\*食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

\*給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	633	23.9	21.5	353	2.2	295	0.34	0.52	31	4.4	2.8
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満



## その食生活、夏ばての原因になっています



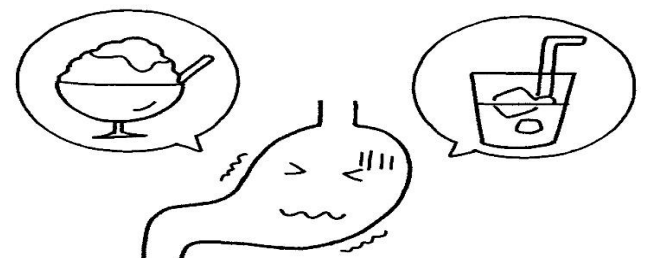
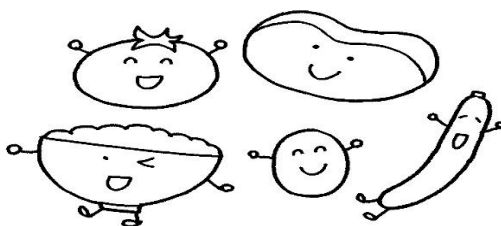
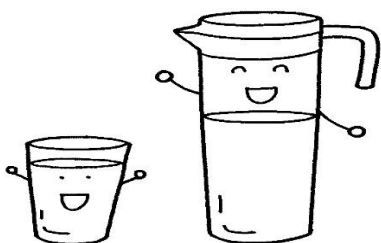
夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

### 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！

バランスのよい食事！

冷たいものとりすぎ注意！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。