

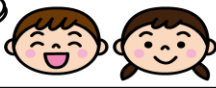
日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)		
									塩分 (g)		
26 (水)	ナン	なつやさいカレー コーンキャベツ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく なす しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし スズキーニ	ナン じゃがいも	あぶら カレールウ	534 21.7 2.9		はし スプーン
27 (木)	ごはん	とりにくとかめめのスープ ピビンバのぐ	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが もやし にんにく とうもろこし	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	566 23.1 1.8		はし
28 (金)	しょうパン マーシャルビーンズ	かやくうどん ピーマンともやしの おかかいだめ	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう かつおぶし ひらてん	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ しいたけ もやし	パン うどん	マーシャル ビーンズ あぶら	540 23.5 2.1		はし
31 (月)	パン くろまめきなこクリーム	とうにゅうスープ こんさいのひらつくね やさいのレモンいため	ウインナー とうにゅう ひらつくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ キャベツ たまねぎ レモン とうもろこし	パン	くろまめきなこ クリーム あぶら	586 22.5 2.9		はし

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。

以下のことを心がけ、
健康に気をつけて
楽しい思い出を
作りましょう！！



気をつけたい食生活のポイント



す	いぶん（水分）補給 をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときには 塩分も一緒にとるようにします。
て	きど（適度）に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど で体を動かしましょう。炎天下は避け、 早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、 室内でできることがおすすめです。
き	そく（規則）正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ	め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物 をとり過ぎると、おなかを壊したり、 食事がきちんと食べられなくなったり して、夏バテの原因になります。
や	しょく（夜食）や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べると きは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、 時間と量を決めましょう。
す	す（進）んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちの人と相談してできることに 挑戦しましょう。
み	んなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみな がら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゅう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが 不足しやすくなります。牛乳を毎日 飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。

生活リズムを 取り戻そう！

長い休みの後は、体
がだるい、やる気が
起きないなど、不調
になりがちです。
夏休み明けに元気な
学校生活を送るため
に、早寝・早起きの
規則正しい生活を心
がけ、朝ごはんを
しっかり食べて生活
リズムを整えましょ
う。