

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)		
25 (木)	ごはん	とりにくとわかめのスープ ビビンバのぐ れいとうピーチ	とりにく とうふ みそ ぎゅうにく	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 もも	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	633 23.2 1.6	 きのこ	はし
26 (金)	ごはん	すましじる ぶたにくとやさいの あまからいため	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ なす しょうが	こめ ふ さとう	ごま あぶら	561 21.2 1.2	 たまご	はし
29 (月)	ごはん	なつやさいカレー コーンキャベツ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ 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	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	628 19.1 2.0	 にゅうせいひん	はし スプーン
30 (火)	ごはん	しおとんじゃが いわしのおろしに ピーマンともやしの おかかいため	ぶたにく なまあげ かつおぶし いわしのおろしに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ にんにく もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	677 26.3 2.3	 かいそう	はし
31 (水)	せわりパン	ABCスープ ミートパンのぐ アセロラゼリー	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ なす	パン パンコ マカロニ ゼリー	オリーブオイル	608 21.5 2.6	 くだもの	はし スプーン

*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。

 熱中症を予防しよう

近年、猛暑日が増えています。暑い夏を元気に過ごせるよう、下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。



水分補給

水や麦茶を少しずつ
こまめに飲みましょう

- のどが渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！
- 汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

体調管理

こんな人は、熱中症のリスク
が高まるので注意が必要です

- 朝ごはん抜き
- 睡眠不足
- 肥満・太り気味
- 風邪など体調が悪い





暑さを避ける

無理をせず、快適な環境で
過ごしましょう

- 涼しい服装をする
- 帽子や日傘の活用、日陰へ移
動する
- 室内ではエアコンを使用する

夏野菜を食べよう 

夏野菜は、トマト、きゅうり、なす、オクラ、ゴーヤ、ピーマン、ズッキーニ、とうもろこし、かぼちゃなどたくさんあるよ

夏に収穫できる野菜を夏野菜といいます。夏野菜はみずみずしく、栄養がたっぷり詰まっていて夏バテ防止にぴったり。積極的に食べたいですね。

○夏野菜の特徴

- 強い紫外線から身を守る、β（ベータ）カロテン・ビタミンC・ビタミンEなどを多く含む
- カリウムなどのミネラルを多く含み、熱を体外に出して体を冷やしてくれる
- 水分が多いため、汗をかいて不足した水分を補うことができる

???夏野菜クイズ???

下の写真は、夏野菜の花の写真です。何の野菜でしょう？

①



②



③



①ズッキーニ
ズッキーニの花はとても大きく、メタ
リアでは、中にひき肉などの詰め物を
して油で揚げて食べられています。

②オクラ
花がしぼんで落ちると、根元から小さ
なオクラの実が顔を出し、ぐんぐんと
成長します。

③とうもろこし
茎のつるにある雌花から
穂の先端のひげにあるめし
ふの柱頭に花粉が落ちると、実
がなります。