

月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p><b>しっかりと食べて夏ばて予防!</b></p> <p>夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。</p> <p>めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。</p>			<p>△ 牛乳 カレーライス 661kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 88g</li> <li>○ ぶたにく 20</li> <li>○ じゃがいも 40</li> <li>□ にんにく 0.4</li> <li>みず 115</li> <li>カレールー</li> <li>ウスターソース</li> </ul> <p>○ むぎ 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ たまねぎ 80</li> <li>□ にんじん 15</li> <li>○ あぶら 0.3</li> </ul> <p>カレーこ</p> <p>ぶどう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ぶどう 2つ</li> </ul> <p>きゅうりのつけもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ きゅうり 37</li> <li>□ しょうが 0.4</li> <li>○ さとう 0.45</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>トウバンジャン</li> <li>す</li> </ul> <p>フルーツ給食</p> <p>☆ぶどうのしゅるいがわかったら、つたえますね。</p>	<p>△ 牛乳 わかめごはん(げんりょう) ひやしちゅうか 632kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ラーメン 100</li> <li>□ きゅうり 20</li> <li>△ ハム 8</li> <li>△ きんしたまご 10</li> <li>ひやしちゅうかスープ</li> <li>あげはるまき</li> <li>△ はるまき 1こ</li> <li>○ あげあぶら 2.5</li> <li>□ もやし 30</li> <li>□ にんじん 8</li> <li>△ わかめ 0.5</li> </ul>

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品	△..おもに体をつくるもとになる食品	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

朝ごはんを食べてから登校しよう

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

**早起き**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

