



今月の給食目標				なつのしょくじについてかんがえよう							
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもしろくひん			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)	kcal	g	g	g
24	月	こめこロールパン	牛乳	とりにくのてりやき コンソメスープ れいとうみかん	こめこロールパン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン みかん	616	27.6	27.1	2.7
25	火	マーボーなす どんぶり	牛乳	こまつなののりあえり んごゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひよこまめ のり	なす にんじん たまねぎ しょうが ねぶかねぎ こまつな もやし	621	21.5	19.4	1.6
26	水	ジャージャー めん	牛乳	やみつききゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひよこまめ	たまねぎ ねぶかねぎ こまつな にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり	600	27.7	20.7	2.4
27	木	コッペパン	牛乳	ぶたにくのアップルソース コーンポテト やさいスープ	コッペパン さとう ごま あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ りんごソース コーン チンゲンサイ キャベツ にんじん	588	25.9	23.4	2.9
28	金	むぎごはん	牛乳	あじのなんばんづけ わかめのみそしる かんきつゼリー	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう こむぎこ かんきつゼリー	ぎゅうにゅう あじ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん はねぎ こまつな もやし	651	26.5	19	2.1
31	月	ソフトフランス パン	牛乳	ラタトゥイユ コーンサラダ	ソフトフランスパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ウインナー	ズッキーニ なす ピーマン たまねぎ トマト キャベツ もやし コーン にんじん	585	26.3	21.4	2.5

※ 献立や食材は天候や納品の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

★ 8月の給食予定

24日（月）『給食開始日』

※ランチョンマット、ハンカチ、歯みがきセットの準備をお願いします。

8月31日は、野菜の日です！！

野菜に関わる人たちが、もっと野菜のよさを知ってほしいと、8月31日を『野菜の日』としました。子どもが1日に食べたい野菜の量は、およそ240g～300gです。1回の食事では80g～100gくらいが目安になります（生野菜なら両手に1杯、加熱した野菜なら片手に1杯）。苦手な野菜がある人も、この日は食べることに挑戦する日にしていてもいいかもしれませんね。

【生野菜なら両手に1杯】



【加熱した野菜なら片手に1杯】





給食だより

湯河原町立湯河原小学校

★ 夏休みに向けて…

暑い日が続きますが夏バテになっていませんか？夏バテを防ぐためには『規則正しい生活』と『栄養バランスのとれた食事』が大切です。食事はサッパリとしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体を作るタンパク質や体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテにもなりやすくなります。夏を元気に過ごすためのポイントを参考に、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごすためのポイント 『な・つ・の・し・ょ・く・じ』

な なんでも食べて、夏バテ知らず

- ・偏った食事ではなく、色々な種類の食品を摂るように心掛けましょう。
- ・主食、主菜、副菜を揃えられるよう、食事のバランスを意識しましょう。



つ めたいものは、ほどほどに

- ・冷たいものを摂りすぎると、胃腸のはたらきが弱まり食欲低下の原因に。



の むなら水かお茶を

- ・水分補給は水やお茶類にしましょう。
- ・急にたくさん汗をかいた時はスポーツドリンクもよいでしょう。
- ・ジュース等の飲み過ぎは、糖分の摂り過ぎにつながります。



し ぼうの摂り過ぎに注意

- ・スナック菓子や洋菓子などは高脂肪のものが多くので要注意。
知らず知らずのうちにたくさん食べてしまい、食事がおろそかになって
は大事な栄養素が摂れません。



よ よく噛んで食べましょう

- ・よく噛んで食べると、胃への負担も減らせます。



く だもの、野菜を食べましょう

- ・体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。



じ かんを決めて、1日3食

- ・朝、昼、夕の3食は、きちんと食べましょう。

