

用

50 222

6つの基礎食品群について

- 1群 たんぱく質
- 2群 無機質
- 3群 ビタミンAが多いもの
- 4群 ビタミンCが多いもの
- 5群 炭水化物
- 6群 脂質

アラビキータンゴ

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
 〇表示義務のある8品目

あわび・いか・くら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉
 さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ
 もも・やまいも・りんご・こごま・カシューナッツ・アーモンド
 〇表示推奨の20品目

＜コンタミネーションについて＞

原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。その場合は、()内に記載しています。

7月平均栄養量

エネルギー 839kcal	たんぱく質 15.2%	脂質 27.1%	カルシウム 411mg	マグネシウム 104mg
鉄 5.0mg	レチノール 293/ μ gRAE	ビタミンB1 0.81mg	ビタミンB2 0.64mg	ビタミンC 29mg

(10回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

[illegible]

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

夏バテを防いで
元気に過ごそう！



夏こそチャレンジ！



夏休みは、家にいる時間が長くなるので、この機会に、料理や食事のお手伝いをしましょう！

おうちの人と相談して、できることからやってみるといいですね！

夏休みの食生活のポイント



水分補給をしっかりと！

こまめに水分補給を！スポーツドリンクは、糖分も多いので、飲みすぎに気をつけましょう！

こまめに
飲もう！



1日3回、食事を規則正しくとろう！

夏休み中も、早寝・早起きをして、朝・昼・夕の食事を規則正しくとろう！おやつはだらだら食べずに、時間と量を決めて食べてくださいね。

おやつは、1日200Kcalがめやすの量ですよ。



栄養バランスを考えよう！

自分で選んで食べるときは、



を、そろえてみよう！栄養バランスが整いやすくなりますよ。



カルシウムも忘れずに！



夏休みも
忘れずに
毎日
飲んでね



カルシウムは丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です！
給食がない日は、カルシウムが不足しがちになる、という調査結果もあります。意識して摂るようにしよう！



ししゃもなど
骨ごと食べられる魚



大豆製品も
カルシウムたっぷり！

①料理に挑戦してみよう！

10分でできる！？

ぶっかけそうめん

かんたん♪おいしい♪
アレンジ自在♪



材料

(1人分)

そうめん 2束
ツナ 1/2缶
トマト 1個
青じそ 2枚
白ごま 小さじ1
めんつゆ 150ml

作り方

- ①大きめの鍋に湯をわかす。
- ②沸騰したら、そうめんをばらばらと入れる。
※ふきこぼれないよう、中火～弱火にする。
- ③ゆでている間に、トマトは一口大、青じそは手でちぎっておく。
- ④2分ほどゆでたら、ざるに移す。
※熱いので気をつけて！
- ⑤流水でしっかり冷やす。 ※しっかりもみ洗いでぬめりをとるとさらにおいしくなります！
- ⑥水分をしっかり切って、お皿に盛り付ける。
- ⑦ツナ、トマト、青じそをトッピングし、上から白ごまをふる。
※お好みで氷を2～3個入れる。
- ⑧めんつゆをかけたら、できあがり～！
☆好きなトッピングにアレンジしてね☆

☆おすすめトッピング☆

- ・キムチ
- ・きゅうり
- ・温泉卵
- ・レタス
- ・ハム
- ・オクラ
- ・豚しゃぶ
- ・かつお節
- ・梅干し
- ・とろろ
- ・大根おろし
- ・とうもろこし
- ・めんつゆをごまドレッシングに変える

今日は何にしようかな..



②食事のお手伝いをしよう！

料理にチャレンジするにはちょっと時間が足りない！というときは、お手伝いをしてみよう！



買い物に行く

ご飯を炊く



料理の盛り付け



野菜の皮むき

食後の洗い物



食器の片付け



食卓の準備

いろいろなお手伝いがありますね！
出来ることを増やしていけるといいですね！