



月	火	水	木	金
8月25日 2学期始業式 	26 ゆかりごはん 牛乳 オムレットマトソース じゃがいもシャキシャカラダ みそワタンスープ	27 ごはん 牛乳 かぼちゃサンドフライ ほうれん草のあえ物 ミネストローネ	28 但農給食の日 麦ごはん 牛乳 但農カレー 野菜のごまドレッシング 梨	29 ごはん 牛乳 ささみのしそ巻き揚げ ひじきのマリネ 呉汁

・※ _____ は有機野菜の予定です。 ・材料の都合で献立を変更することがあります。
・7月分学校給食費の口座振替は8月5日、再振替は25日です。残高の確認をお願いいたします。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、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。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	チーズ	小松菜	豆腐
	干しえび	ひじき	

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ	いわし
ほししいたけ	さけ



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

給食レシピ
【材料4人分】調味料は加減してください

ささみのサラダ

鶏肉ささみ	2~3本
キャベツ	200g
もやし	100g
きゅうり	1本
くんじん	30g
うすくちしょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1
さとう	小さじ1
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1

＜作り方＞
①キャベツは細切り、にんじんは千切りにする。
②きゅうりは薄く輪切りにして、塩もみしてしぼる。
③ささみをゆでる。粗熱をとってほぐす。
④野菜をゆで、流水で冷やしてよくしぼる。
⑤調味料をボウルに入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
⑥ボウルに④の野菜と⑤のドレッシングと合わせてください。