

7月 18日(火)		654kcal 21.3g		〇月〇日(△)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらなつやさいカレー イタリアンサラダ セレクトデザート				こんだて					
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本	緑	キャベツ	27.0	献立に使用している食品を記載しています。 中学年(3・4年生)の量です。 食べ物の三色分けを書いています。 赤「体をつくるもの」 緑「体の調子を ととのえるもの」 黄「はたらく力 になるもの」			
黄	米	80.0	緑	にんじん	6.0		緑	玉ねぎ	80.0
黄	大麦	5.0	緑	ホールコーン	10.0		緑	にんじん	10.0
赤	ぶた肉	30.0	緑	レモン果汁	0.3				
	塩	0.1	黄	塩	0.3				
	こしょう	0.03	黄	こしょう	0.01				
緑	たまねぎ	88.0	黄	酢	2.0				
緑	にんじん(精華町産)	25.0	黄	上白糖	0.1				
緑	かぼちゃ(精華町産)	22.0	黄	オリーブオイル	0.5				
緑	オクラ	3.0	黄	セレクトデザート	1個				
緑	なす	22.0		ももゼリー					
緑	にんにく	0.5		パインゼリー					
緑	しょうが	0.5		オレンジゼリー					
黄	オリーブオイル	1.0							
黄	米粉	5.0							
黄	片栗粉	0.5							
	カレー粉	0.8							
	ケチャップ	5.0							
	塩	0.3							
緑	りんご	2.0							
	ターメリック	0.01							
	ココナッツミルク	3.0							
	ウスターソース	2.0							
	トンカツソース	3.0							
	こいりしょうゆ	2.0							
黄	上白糖	0.5							
	スープベースチキン	10.0							
	赤ワイン	1.0							
	チャツネ	2.0							
	水	40.0							

たべものの三色分け

赤(あか)のたべもの
からだをつくるものになる

緑(みどり)のたべもの
からだのちょうしをととのえる

黄(き)のたべもの
はたらくちからのものになる

☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物が書いています。

夏休みの食生活
気をつけたいポイント

- なんでも食べて丈夫な体をつくろう
- つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
- やさしい(野菜)をしっかり食べよう
- すいぶん(水分)補給をこまめにしよう
- みんなで食事をする機会をつくろう

おやつのとりのり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？
食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。
朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。
また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのとりのり方は…

何かをしながら、だらだらと食べる

食事の前に食べる

寝る前に食べる

食べ過ぎ

各自の生活パターンに合わせたとり方を！

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき

スポーツをしている人

夏野菜クイズ

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

- Q1** トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ？
- Q2** オクラを切ったときのシルエットはどっち？
- Q3** 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち？
- Q4** トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分？
- Q5** 健康な体をつくるために野菜は1日どのくらい食べた方がいい？

こたえ

Q1…B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
Q2…A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
Q3…A(大根は、冬野菜)
Q4…B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
Q5…B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)