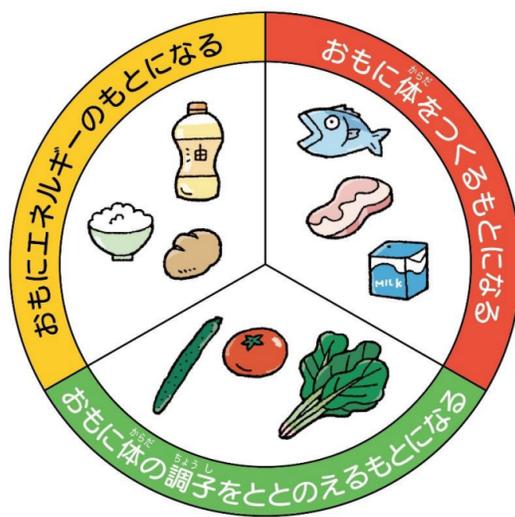


7月16日(火)		600kcal	7月17日(水)		679kcal
		28.1g			20.8g
ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため とうふのみそじる			ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらなつやさいカレー フレンチサラダ セレクトデザート		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	米	80.0
赤	ぶた肉	50.0	黄	大麦	5.0
緑	たまねぎ	58.0	赤	ぶたミンチ	30.0
	つきこんにやく	25.0	赤	塩	0.1
緑	にんじん	19.0	緑	こしょう	0.03
緑	しょうが	3.0	緑	たまねぎ	88.0
	こいししょうゆ	4.0	緑	にんじん(精華町産)	25.0
黄	上白糖	1.0	緑	かぼちゃ(精華町産)	22.0
	酒	1.0	緑	オクラ	3.0
黄	いりごま	1.0	緑	なす	22.0
黄	ごま油	1.0	緑	にんにく	0.3
赤	豆腐	25.0	緑	しょうが	0.6
緑	たまねぎ	33.0	黄	オリーブオイル	1.0
緑	にんじん	11.0	黄	米粉	5.0
緑	葉ねぎ	4.0	黄	片栗粉	0.5
赤	カットわかめ(乾)	0.5	黄	カレー粉	0.8
赤	信州みそ	8.0	黄	ケチャップ	5.0
	削り節	2.0	黄	塩	0.5
	水	100.0	緑	りんご	3.0
			緑	ココナッツミルク	3.0
			黄	ウスターソース	2.0
			黄	とんかつソース	3.0
			黄	こいくちしょうゆ	2.0
			黄	上白糖	0.5
			黄	スープベースチキン	10.0
			黄	赤ワイン	1.0
			黄	チャツネ	2.0
			黄	水	40.0
			緑	キャベツ	38.0
			緑	にんじん(精華町産)	6.0
			緑	たまねぎ	11.0
			黄	塩	0.3
			黄	こしょう	0.02
			黄	酢	1.5
			黄	上白糖	0.8
			黄	オリーブオイル	0.5
			黄	セレクトデザート	1個
				サイダーゼリー	
				プリン	
				シークワーサータルト	

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

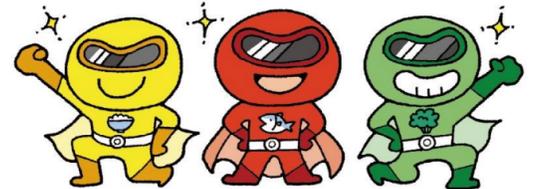
「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



偏りなくとりましょう
3つの食品のグループ

食品は「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」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば
栄養満点!



夏休みも
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしましょう!

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

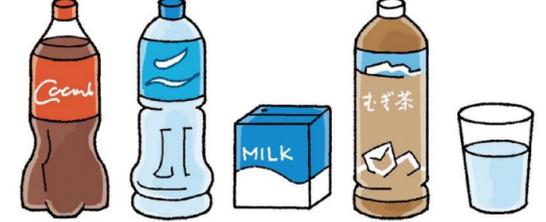
<p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。</p>
--	---	--

STOP! だらだら食べ

時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べ方は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



家族で取り組んでみませんか?
早起き・早寝・朝ごはん

保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。