

給食だより 8月



今日から2学期が始まります。暑い日が続きます。暑さに負けない体を作り、勉強や行事にしっかり取り組めるようにしましょう！

暑い夏を乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

夏は、外とエアコンが効いた室内の温度差が大きいです。温度差が大きいと、体の調子を正常にする自律神経（じりつしんけい）が乱れやすくなり、体の調子が何となく悪くなったり、夏バテの原因になります。

夏バテを防ぐには、規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がない時には、スープや麺類など、自分にとって食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

おやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは心を豊かにしてくれる楽しみであり、食事をおぎなう大切な役割もあります。

食事に影響しないように、時間や量を決めて、食べ過ぎないように気を付けましょう！

①時間を決める × ダラダラ食べるのはやめましょう	②内容・量を決める 1日200kcalが目安	③食べた後は歯みがきをする 虫歯を防ぎましょう
---	--------------------------------------	---------------------------------------

予定献立表

	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
	麦ご飯 キーマカレー フルーツのゼリー和え	ご飯 鶏肉のレモンソースがけ 小松菜のごま和え おくら揚げ	ご飯 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 みそ汁	〈誕生日給食〉 キャロットライス マカロニサラダ 夏野菜のトマト煮
	エネルギー837kcal 蛋白質28.6g 脂質23.4g	エネルギー796kcal 蛋白質33.5g 脂質19.4g	エネルギー831kcal 蛋白質37.7g 脂質26.6g	エネルギー903kcal 蛋白質27.0g 脂質31.2g
8月31日(月) ご飯 卵焼きのおろしソース 野菜のごま酢和え 豚汁	※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※28日の誕生日給食は8月生まれの人にケーキを出します。			
エネルギー803kcal 蛋白質33.3g 脂質22.7g	8月31日は「野菜の日」			