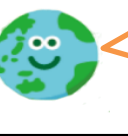
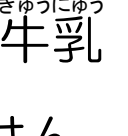
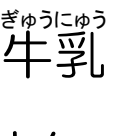
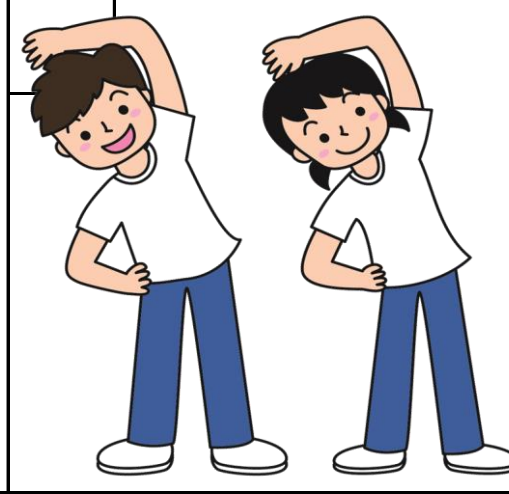
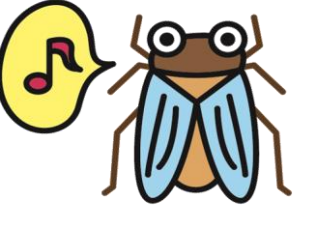


月	火	水	木	金
 かみかみ食材を使った献立  具たくさんみそ汁  地場産物たくさん使った				21  牛乳 ごはん けんちん汁 春巻きコロケ かおり和え 小学校欠食
24  牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 ピーマンの肉詰め のり酢あえ 小学校欠食	25  牛乳 華やかごはん 沢煮椀 岩石揚げ なめたけ和え 小学校欠食	26  牛乳 黒糖パン コーンスープ 夏野菜のカップ焼き 三色こんにゃくサラダ 	27  牛乳 ごはん 肉団子のスープ ほきのラビコットソースかけ 海藻サラダ 	28  牛乳 ごはん ポークカレー ボロニアステーキ フルーツポンチ 
31  牛乳 郷土食 松本の日 ごはん 具たくさんのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 昆布の炒め煮				

都合により献立が変更になることがあります

～月目標～

規則正しい食事をしよう

夏休みの食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、“早寝早起き”の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。夏休みの食生活のポイントをご紹介します。2学期には、ひと回り大きくなった皆さんにお会いできるのを楽しみにしています！

主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

主食	主菜	副菜	トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜！
主にエネルギーのもとになる食べ物 ごはん パン めん類	主に体をつくるもとになる食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるあかず	主に体の調子をととのえる食べ物 野菜、きのこ、海苔類などが中心となるあかず	トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜！ 果物、牛乳



日本の気候風土の中で育まれてきた伝統的な郷土料理や食材、行事食などは遠い祖先からの生活の知恵の積み重ねであり、大切に伝えていきたいものです。紹介動画をご覧ください →→→→

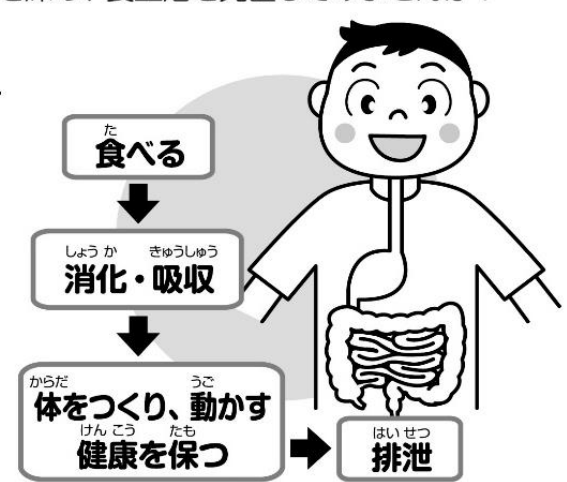


8月4日
栄養の日

公益社団法人日本栄養士会では2017年から、8月4日を“エイト”と“よん”の語呂合わせで「栄養の日」、前後1週間となる8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、“国民の食・栄養の課題を解決するための運動”を展開しています。この機会に、食や栄養への興味を深め、食生活を見直してみませんか？

栄養って何だろう？

食べ物には、さまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくられ、健康が保たれます。また、必要のないものは、うんちやおしっことして排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、このうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。



五大栄養素 (三大栄養素+ビタミン・ミネラル)	三大栄養素 (たんぱく質・脂質・炭水化物)			
	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	主に筋肉などの体をつくるほか、エネルギーのもとになる。 ◆魚介、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになるほか、体をつくるもとになる。 ◆植物油、バター、肉の脂身に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになる。 ◆ご飯、パン、麺、砂糖、いも類に多く含まれる。	おなかの調子をととのえる。 ◆野菜、きのこ、海藻、豆類に多く含まれる。
	ビタミン		ミネラル (無機質)	
	主に体の調子を整える。 ★体に必要なビタミンは、現在13種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。		骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。 ★体に必要なミネラルは、現在16種類※とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。	

※「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、塩素・硫黄・コバルトを除く13種類の摂取基準が示されています。

私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏ってしまうと、体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることができません。毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事が重要です。

いろいろな食品から！

