

8月 きゅうしよくだより



○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
あさ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・もやしそぼろに ・ウィンナーソテー	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・わふうサラダ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・オクラのばいにくあえ	・むぎめし ・みそしる ・ごもくいため ・たまごみそ
ひる		・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・ひじきポテトサラダ ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン ・レタススープ ・ハンバーグ ・つけあわせ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう	・ほっかいどうませごはん ・みそしる ・ごしょくあえ ・ぎゅうにゅう	・ひやしさんさいうどん ・ゆでとうもろこし ・からしあえ ・ぎゅうにゅう	・とりめし ・すりみじる ・すのもの ・ぎゅうにゅう
よる		・オムライス ・ほうれんそうスープ ・マカロニサラダ ・くだものかんづめ	・むぎめし ・みそしる ・ぶたにくのネギみそやき ・つけあわせ ・だいこんとがんものにももの ・れんこんきんぴら ・ごまあえ	・むぎめし ・みそしる ・あげだし豆腐の あんかけ ・れんこんきんぴら ・ごまあえ	・チキンカレー ・わかめスープ ・もりあわせサラダ ・なすとピーマンのみそいため ・はるさめサラダ	・むぎめし ・みそしる ・かわなしシューマイ ・つけあわせ ・なすとピーマンのみそいため ・はるさめサラダ
	745kcal	2178kcal	1996kcal	2092kcal	2095kcal	1471kcal

おやつと上手に付き合おう!



おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ととりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる



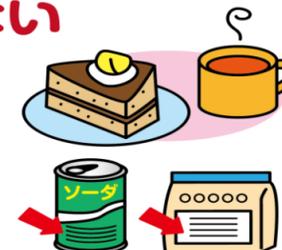
3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。

ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



おやつエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal ／食塩相当量 2.5g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal ／食塩相当量 1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal ／食塩相当量 1.5g 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(水)
あさ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつ みそいため ・おかかあえ	・むぎめし ・みそしる ・はんぺんチーズやき ・つきこんきんぴら ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・こうや豆腐のにももの ・あつやきたまご ・つけあわせ
ひる		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのカレーしょうゆやき ・つけあわせ ・ゴマネズサラダ ・ぎゅうにゅう	・こくとうパン ・やさいスープ ・さかなのみそマヨネーズやき ・つけあわせ ・レモンあえ ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・まつかぜやき ・たたききゅうり ・ぎゅうにゅう	・トマトとツナの れいせいパスタ ・ふのりのスープ ・カリフラワーサラダ ・ぎゅうにゅう
よる		・ウィンナーと きのこのピラフ ・にくだんごのスープ ・かぼちゃのサラダ ・くだもの	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・いりどり ・ツナあえ	・むぎめし ・すいぎょうざ ・はっぼうさい ・パンサンス	・むぎめし ・コーンスープ ・チキンマリネ ・つけあわせ ・マセドアンサラダ
	784kcal	2188kcal	1960kcal	2276kcal	2130kcal



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

