

8月きゅうしょくこんだて表



きゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる(きいろのたべもの)
28	月	ごはん	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう ごま
<p>2学期が始まりました。夏バテしてませんか。8月の月目標は「生活リズムをととのえよう」です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活のペースをとりもどしていきましょう。</p>							
29	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ うめあえ すましじる	ほねく あおのり かつおぶし とうふ いかまぼこ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ばいにく こまつな ほししいたけ たけのこ	こむぎこ あぶら さとう
30	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おとう(かん) カットパン(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
<p>食事前はしっかり手洗いをしていますか？手の汚れを落とし、食中毒を予防しましょう。</p>							
31	木	ごはん	○	じゃがいものそばろに すのもの	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	じゃがいも さとう はるさめ さとう
<p>食器の並べ方は合っていますか？もう一度確認しましょう。</p>							

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。



学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

8月の月目標 ◎ 生活リズムをととのえよう

熱中症にならないために・・・

こまめに水分補給をしましょう

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせてることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。