

2018年

# 8月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち  
1本(200cc)ずつつきます。

<今月のちいきしょくざい>

とうもろこし、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、なす、かぼちゃ、にんにく、にんじん、にら、ブロッコリー、きゅうり、トマト、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、ブルーベリー、青大豆、米

武石小学校

☆献立は都合により、変わることがあります。



22日(水)

- ・わかめごはん
- ・とりにくのおろしポンず
- ・くずきりのサラダ
- ・たけしやさいのみそしる

23日(木)

- ・コッペパン
- ・まっちゃミルクビーンズ
- ・さわやかポテトサラダ
- ・ひらさやインゲンのスープ

24日(金)

- ・ごはん
- ・なまあげのやさいあんかけ
- ・キャベツのレモンドレッシングあえ
- ・ゆうがおのスープ
- ・アイスクリーム

29日(水)

- ・キムタクごはん
- ・わかさぎのからあげ
- ・ごまびたし
- ・とうふのみそしる

27日(月)

- ・ごはん
- ・なつやさいのカレー
- ・ツナサラダ
- ・すいか

28日(火)

- ・コッペパン
- ・てづくりブルーベリージャム
- ・しろみざかなのこうみやき
- ・チーズサラダ
- ・ポテトとベーコンのスープ

30日(木)

- ・ツナのトマトスパゲティ
- ・パンプキンサラダ
- ・とうもろこし

31日(金)

- ・ごはん
- ・てっかみそ
- ・ころころきゅうり
- ・にらたまじる
- ・れいとうみかん

1年生のみなさんに、とうもろこしのかわむきをしてもらいます。よろしくおねがいします！



## 8月31日は「やさいの日」です

8月31日は「やさいの日」です。野菜は1日350グラムを目標にとると良いとされ、これは生の刻んだ野菜で両手(おとなの手で)に3杯くらいの量になります。1回の食事だけですべてとることは無理ですし、その食べ方では偏ってしまいます。ですので、おひたしやいためものなどの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食で、まんべんなく食べるようにしましょう。

とろろよ  
1日に野菜を  
350グラム!

朝ごはんは必ず食べる



3食のうち、一番欠食となりやすいですが、気持ちよいスタートのためにも野菜を取り入れましょう。

生野菜だけでとらない



生の野菜は、カサがあるので、思うほど量は食べられません。ゆでたり炒めたりで!

主菜につけあわせる



魚、肉の料理に付け合わせたり、卵料理に具として加えるのも良いですね。

1日5~7種類を目安に



いろいろな種類の野菜を食べるようにすると、栄養もかたよりにません。

外食では、野菜料理のメニューも活用しましょう



外食、またコンビニなどで選んだ食事は野菜不足になります。プラス1品の野菜料理を♪

## 水分補給を 忘れないで!

水かお茶を飲みましょう

水分はこまめにとるようにしましょう。また、利尿作用のないものがおすすめです。水、麦茶などがより良いですね。



スポーツドリンクは賢く利用を

激しい運動をするときや、急な脱水症状時にはとても効果的。でも、糖分も塩分も入っているので、ふだんの水分補給で飲むのはあまり良くありません。



ジュースは水分補給になりません

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとさらにのどが渇きます。あくまでもおやつとして、量を考え飲みましょう。



外に出るときは...

必ずぼうしをかぶり、水筒を持って出かけましょう。中身は水か麦茶、または2倍にうすめたスポーツドリンクで!

