

いよいよ夏休みです。学校が休みになると生活リズムが乱れやすくなります。夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかったり、おやつや冷たい飲み物の食べすぎ飲みすぎなど食生活が乱れやすくなります。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてください。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食材料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
7月26日	水	ごはん マーボーなす むしシューマイ 冷やし中華	ぶたにく ハム	こめ ごまあぶら シューマイ ちゅうかめん	なす ピーマン ニラ きゅうり にんじん	597	706	「冷やし中華」は冷やした中華麺を使った日本の料理です。いろいろな具を麺にのせて、冷たいかけ汁をかけます。
8月1日	火	新しょうがごはん にくじゃがに ピーマンのごまあえ そうめんじる	ぶたにく	こめ じゃがいも ごま そうめん	しんしょうが たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ みつば えのき	598	707	しょうがは香りがよく、食欲増進の働きがあり、また、疲労回復や夏バテ解消に役立ちます。そうめんは、汁物として紹介します。
8月21日	月	パン とりにくのてりやき やさしいため えだまめ ヨーグルト	とりにく チーズ ぶたにく ヨーグルト	あぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ	599	709	夏になるとよく見かける「枝豆」を紹介します。大豆は食べられないが枝豆は食べられる人が多いようです。大豆は枝豆が熟したものです。
8月22日	火	夏野菜カレーライス すのもの アセロラゼリー	ぶたにく	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ ゴーヤ なすか ぼちゃ コーン トマト ピーマン キャベツ きゅうり	—	736	夏野菜や夏の果物には、暑さにつかれた体を癒すのに必要な糖分や水分が多く含まれています。体の中を冷やす、利尿作用があるなど暑い時期に、体のために必要な栄養がたくさん含まれています。自然の恵みで暑い夏を乗り切りましょう。
8月24日	木	夏野菜カレーライス すのもの アセロラゼリー	ぶたにく	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ ゴーヤ なすか ぼちゃ コーン トマト ピーマン キャベツ きゅうり	—	736	夏野菜をたくさん使ったカレーライスです。学部ごとに少し辛さを調整して紹介します。
8月25日	金	夏野菜カレーライス すのもの アセロラゼリー	ぶたにく	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ ゴーヤ なすか ぼちゃ コーン トマト ピーマン キャベツ きゅうり	622	—	
8月28日	月	キムチチャーハン ナムル ワカメスープ	ぶたにく わかめ	こめ あぶら ごまあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく にはら ほうさい キャベツ にんじん きゅうり ねぎ	—	718	食欲がない時にニンニクやニラ、ねぎなどの香りが強い野菜には食欲が出る、疲れたからだを元気にしてくれる効果があります。

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

夏休みの食生活の注意点

- ①早寝、早起きを心がけ、1日3回の食事を必ずとりましょう。
生活リズムを整えるには、規則正しい食事と睡眠が重要です。
- ②食事はバランスよく食べましょう。
- ③こまめに水分を取りましょう。
- ④お菓子や冷たいものの取りすぎに気をつけましょう。
炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物を水代わりに飲んだり、時間を決めずにお菓子をダラダラ食べると、虫歯や肥満になることが心配です。

夏バテを予防する食事の注意点

夏野菜(なつやさい)をたべよう!

バランスよくたべよう!

鉄分不足(てつぶんぶそく)に注意(ちゅうい)!

食欲(しょくよく)がでる工夫(くふう)をする

香辛料(こうしんりょう)や酸味(さんみ)で食欲(しょくよく)アップ

納豆(なっとう)やうなぎ、豚肉(ぶたにく)にふくまれるビタミンBは疲労回復(ひろうかいふく)にやくだちます

冷(つめ)たいのみものやアイスなどをたべすぎない。胃腸(いちょう)にやさしい食事(しょくじ)をする

おやつにオススメ
(くだもの、チーズやヨーグルト、やきいもなど)

市販のお菓子や飲み物は栄養成分表示をチェック!!

⑤食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。
調理(ちょうり)に挑戦(ちょうせん)することはいいことです。そして、食事(しょくじ)の準備(じゅんび)やあとかたづけのお手伝い(てつだい)をすることも忘(わす)れないでください。

食中毒(しょくちゅうどく)に注意(ちゅうい) (食中毒(しょくちゅうどく)予防(よぼう)の3原則(げんそく))・・・「つけない、増(ふ)やさない、やっつける」

しっかりと手を洗おう

調理器具(ちょうりき)や食器(しょくき)、ふきんは清潔(せいけつ)にする

食品(しょくひん)の衛生(せいせい)

食器(しょくき)の衛生(せいせい)

冷蔵庫(れいぞうこ)に入(い)れているから大丈夫(だいじょうぶ)と安心(あんしん)しないで早く(はや)食べる(たべ)。十分に(じゅうぶん)火(ひ)をとす。
作り置き(つくろ置き)は控(ひか)える。

ランチルーム前にレシピを掲示(けいじ)しています。夏休み(なつやすみ)の料理(りょうり)作(つく)りの参考(さんこう)に持(も)って帰(かえ)ってください。