

8月予定献立表

平成28年度
鳥取大学附属中学校



		た べ も の の 体 内 で の 働 き と 使 用 食 品								
		主に体をつくる食品 (赤)		主に熱や力になる食品 (黄)		主に体の調子を整える食品 (緑)				
		たんぱく質		炭水化物		脂質		ビタミン・無機質 (ミネラル)		
		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		魚・肉・卵 牛乳・乳製品 小魚・海そう		米・パン・めん いも・砂糖		ゆし いるい 油脂類 緑黄色野菜 その他の野菜 果物		
23	火	ごはん ぎゅうにゅう	ワンタンスープ とりにくのからあげ 春雨サラダ	884 31.6	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん ワンタン はるさめ	ごまあぶら あぶら	こまつな にんじん	もやし たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ
24	水	パン ぎゅうにゅう	いもちスープ ハンバーグ キャベツサラダ おこめのシークォーサータルト	759 27.5	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも タルト	ドレッシング	ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ
25	木	ごはん ぎゅうにゅう	オクラのみそしる とびうおフライ のりずあえ	800 31.0	あつあげ みそ ロースハム とびうお	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう	あぶら	オクラ にんじん	きゅうり たまねぎ えのき キャベツ しろねぎ
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる さばのみそに きんぴらごぼう	846 31.6	とうふ さんま さつまあげ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう	ごま ごまあぶら	こまつな にんじん さやいんげん	ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ ささがきごぼう
29	月	パン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン はるまき ナムル	781 23.8	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	パン さとう ちゅうかめん はるまきのかわ はるさめ	あぶら ドレッシング	にんじん こまつな ほうれんそう	メンマ たまねぎ キャベツ しょうが もやし ぜんまい
30	火	ごはん ぎゅうにゅう	もずくじる さんまのにつけ にびたし	794 29.5	とうふ さんま さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう	あぶら	オクラ こまつな にんじん	えのき たまねぎ しろねぎ もやし
31	水	パン ぎゅうにゅう	ABCスープ グラタン ビーンズサラダ ぶどうゼリー	744 23.5	ベーコン だいず マグロみずに	ぎゅうにゅう チーズ	パン マカロニ じゃがいも ゼリー	あぶら	にんじん ほうれんそう	エリンギ たまねぎ きゅうり



食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
【主食・主菜・副菜】をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食 ごはん、パン、めん類など

副菜 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例

玄米や胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

旬の夏野菜をとる

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、トウモロコシ、オクラ、ゴーヤ

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分「クエン酸」や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分「アリシン」には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

おやつは時間と量を決めよう!

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。



おやつは小さいサイズの物を選ぶか、コップやお皿に取り分けるようにする。