

Table with columns: 日付, 給食, 3時, からだの血や肉になるもの, からだの熱や力になるもの, 体の調子をととのえるもの, その他, エネルギーたんぱく質脂肪, 22(土), ご飯, 親子煮, ナムル, オレンジ, 牛乳, りんご, ごコンポート, 鶏もも, 鶏卵, 牛乳, 三分搗き, ごま油, 砂糖, 上白糖, もやし, きゅうり, にんじん, オレンジ, ねぎ, りんご, しょうゆ, たまねぎ, 304kcal, 13.6g, 7.0g. Includes rows for dates 1(土), 3(月), 4(火), 5(水), 6(木), 7(金), 8(土), 10(月), 11(火), 12(水), 13(木), 14(金), 15(土), 17(月), 18(火), 19(水), 20(木), 21(金).

月平均栄養価 エネルギー 348kcal たんぱく質 12.1g 脂肪 9.5g 塩分 1.2g

朝のおやつはカロリーに含まれません。2週目よりご飯は三分搗きになります。



夏一番がやってきました。皆様はどうお過ごしですか？ 子供たちにはこの時期ならでは遊びを楽しんでほしいものです。暑さが続くと体力の消耗が激しくなり、寝苦しさから寝不足になったりします。生活の乱れに気を付け、暑い夏を乗り切りましょう！

夏に食べたい食材

暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と、一日3回の食事をきちんと食べて、暑さに負けない体作りを心がけましょう。

ビタミンB群を多く含む食材

暑さからエネルギーの消費が増えます。体がエネルギーを作り出すために必要なビタミンB群です。バランスよく上手に食事に取り入れましょう。 Includes images of うなぎ, 豚肉, ごま, レバー.

夏野菜

水分を多く含む野菜が多く、ビタミン類も豊富に含まれているため暑さで弱る意を刺激して消化を助け、体にこもる熱をとる働きがあります。 Includes image of a girl with vegetables.

水分

夏場の水分補給は大切です。ジュースばかり飲むのではなく、麦茶や水など糖分の少ないものをこまめにとるようにしましょう。 Includes image of a boy drinking water.

体を温める食材

冷房の効いた部屋にすることが多くなったり、冷たいものの取りすぎなどで、体温調節がうまくできない子供たちが増えているといわれています。体を温める食材を上手に取り入れましょう。 Includes images of しょうが, かぼちゃ, ねぎ.

献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。 福岡県南部給食センター