



# 食べる力

令和4年8月

五城目第一中学校

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏バテ」が起こりやすくなったりします。また新型コロナウイルス感染予防のためにマスクを着用することで、熱中症や脱水症状にかかる恐れもあります。夏を元気に過ごすために、バランスの良い食生活を心掛けましょう。

## 主 食 主 菜 副 菜 汁 物 そ ろ え よ う

### 主食



ご飯・パン・めんなどで炭水化物が多く含まれます。体内でからだを動かすエネルギー源になります。

### 主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれます。からだをつくったり、免疫機能をあげたり調子を整える働きをします。

### 副菜



野菜・果物などでビタミンやミネラルが多く含まれます。からだの調子を整え、他の栄養素の働きをサポートします。

### 汁物



水分を補い、ミネラルなど足りない栄養素を摂りやすくします。具沢山の汁で栄養を摂るのがおすすめです。

### バランスの良い食事とは…?



栄養バランスの良い食事とは、ご飯・パン・麺など穀類の「主食」を基本に、肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質を含んだ「主菜」、野菜・果物・きのこ・海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた献立が理想的です。一日の必要な摂取量を意識して、カロリーや塩分を摂りすぎないようにすればほぼ完璧です。また朝食を欠食するのは×。からだの調子を整えるため、朝食は抜かないようにしましょう。

月	火	水	木	金
<b>8月分 給食献立</b> 		24 ・冷やし中華 ・牛乳 ・お好み焼き (パックマヨネーズ) ・ゼリー 熱 992kcal た 35.5g	25 ・ご飯 ・牛乳 ・シューマイ ・野菜のナムル ・マーボー茄子 熱 932kcal た 35.3g	26 ・ご飯 ・牛乳 ・鶏チーズ風味焼き ・錦糸卵あえ ・わかめスープ 熱 814kcal た 32.9g
	29 ・五目チャーハン ・牛乳 ・肉団子スープ ・ミニトマト 熱 750kcal た 26.4g	30 ・ご飯 ・牛乳 ・豚肉の生姜焼き ・切り干し大根のうま煮 ・かきたま汁 熱 872kcal た 37.4g	31 ・キーマカレー ・牛乳 ・ゆで野菜サラダ ・福神漬け 熱 826kcal た 31.8g	7月の給食から... 7日夏野菜うま辛丼 12日3年生大湯中との PA 交流研修会 