

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」が起こりやすくなります。また気温が上がり、汗をたくさんかくことで、熱中症などの危険な状態になることもあります。夏を元気に過ごすために、バランスの良い食生活を心がけましょう。

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、免疫機能をあげるなど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。具だくさんの汁で栄養を摂るのがおすすめです。

バランスのよい 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。カロリーや塩分を摂りすぎないように薄味を心がけましょう。

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
24	25	26	27	28
・夏野菜カレー ・牛乳 ・カラフルサラダ ・ガリガリくんぶどう	・ご飯 ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・錦糸たまごあえ ・豚汁	・ジャージャー麺 ・牛乳 ・ミルメーク(いちご) ・ツナサラダ ・かぼちゃパイ	・ご飯 ・牛乳 ・豚肉のしょうが焼き ・五目きんぴら ・小松菜のみそ汁	・チキンライス ・牛乳 ・野菜のごまマヨあえ ・豆苗のスープ ・ゼリー(マスカット)
熱 971kcal た 31.2g	熱 779kcal た 31.6g	熱 931kcal た 39.8g	熱 906kcal た 36.1g	熱 872kcal た 27.9g
月				
31				
・ご飯 ・牛乳 ・餃子 ・野菜のナムル ・麻婆豆腐	8 月 給 食 予 定 献 立  今月の五城目産食材 ・お米 ・たけのこ水煮 ・かぼちゃ缶詰 ・みそ 			
熱 903kcal た 35.3g				