



食べる力

令和5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。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
21	22	23	24	25
・夏野菜カレー ・牛乳 ・福神漬 ・ガリガリ君アイス 熱 928kcal た 29.4g	・豚丼 ・牛乳 ・水菜とささみのサラダ ・レタスのスープ 熱 845kcal た 37.8g	・ご飯 ・牛乳 ・鶏の唐揚げ ・切り干し大根のレモンあえ ・白菜のみそ汁 熱 853kcal た 32.8g	・五目チャーハン ・牛乳 ・肉団子スープ ・ミニトマト 熱 869kcal た 27.7g	・ご飯 ・牛乳 ・鶏チーズ風味焼き ・錦糸卵あえ ・わかめスープ 熱 822kcal た 33.5g
28	29	30	31	8月給食 予定献立
・ご飯 ・牛乳 ・シュウマイ ・野菜のナムル ・マーボー茄子 熱 901kcal た 32.0g	・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 861kcal た 37.2g	・冷やしうどん ・牛乳 ・お好み焼き ・ゼリー 熱 1,047kcal た 41.4g	・キーマカレー ・牛乳 ・ツナサラダ ・福神漬 熱 1,027kcal た 35.4g	