

月	火	水	木	金
		1 鯔の南蛮漬け じゃが芋の煮物 麦ごはん けんちん汁	2 ハンバーグのデミグラスソースがけ イタリアンサラダ 米粉入り食パン オニオンスープ	3 ヨーグルト キャベツのソテー 麦ごはん 夏野菜のカレー
6 ひじきの炒め煮 麦ごはん かき玉汁	7 セタの献立 セタゼリー ホキの青じそ揚げ キャベツの塩昆布和え うどん セタうどんのつゆ	8 いい歯の日 厚揚げのお好み風たれがけ 五目さんびら 麦ごはん 切干大根の味噌汁	9 チリコンカン コールスローサラダ 食パン マカロニスープ	10 パイナップル 小松菜のごま和え 枝豆ごはん ポテトコロッケ
13 すいか 揚げ鶏と夏野菜の甘酢あん 麦ごはん 豆腐のすまし汁	14 オムレツ 海藻サラダ ソフト麺 ミートソース	15 食育の日 鯖のおろしたれがけ 十六ささげのおかか和え 麦ごはん じゃが芋の味噌汁	16 豚肉のケチャップソースがけ にんじんサラダ 食パン いちごジャム ジュリエンスープ	17 肉シュウマイ（2個） 麻婆とうがん 麦ごはん トックスープ
今月の岐阜県産食材 きゅうり 小松菜 大根 厚揚げ 十六ささげ （飛騨・美濃伝統野菜） 地場産物を使っています		＊ いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 ＊ 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 ＊ 海（川）でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 ＊ 揚げ物に使用する油（キャノーラ油）は、一回限りの使いきりではありません。 ＊ シシヤモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。		

夏休みの食生活

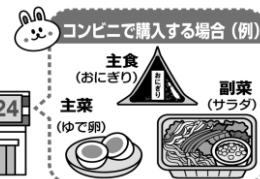


1日3回の食事を規則正しくとろう！

栄養のバランスを考えよう！

カルシウムをとろう！

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！



夏を元気にすごそう

～夏バテ・熱中症予防のポイント～

暑い日が続いています。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて、夏を元気に過ごしましょう。

◆食事から水分・栄養をとりましょう



1日に必要な水分のうち、約半分は食事からとっています。水分や栄養素をしっかり摂取するために、3食食べることが大切です。

◆こまめに水分を補給しましょう



熱中症予防のため、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

◆冷たいもののとり過ぎに気を付けましょう



冷たいものは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になりやすくなります。

◆十分に睡眠をとりましょう



疲れている時や睡眠不足の時は体調を崩しやすくなります。しっかりと睡眠をとることで免疫力を高めることができます。

今月の旬の食材

《枝豆》



枝豆は、岐阜市で5月下旬から11月上旬に収穫されます。枝豆の栄養は、カルシウム・たんぱく質・ビタミンB1が多く、大豆には無いビタミンCを多く含みます。

《十六ささげ》



十六ささげは、羽島市や本巣市で栽培されています。さやの中に豆が16粒あることから「十六ささげ」と名づけられました。ビタミンCやカロテンが豊富です。

<水分補給のポイント>

- ① のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。
- ② 少しずつ、こまめに飲みましょう。
- ③ 運動で汗をかいた時は、塩分も一緒にとりましょう。



親子で料理を作ってみよう

簡単お手軽料理やヘルシー料理などのレシピをロイロノートで紹介しています。

【レシピの場所】

資料箱→各務原市（先生・児童生徒）→2 其他のお知らせ→食育教育

新しいレシピ更新中です！

作った感想はこちらへ

