



給食目標：よりよい食事のしかたを身につけよう



弥生が丘小学校
若葉小学校
田代小学校
中原特別支援学校鳥栖田代分校

Table with columns for Date (日曜), Dish Name (献立名), Ingredients (ざいりょう), Seasoning (調味料), Energy (エネルギー kcal), Protein (たんぱく質 g), and Calcium (カルシウム mg). Rows are organized by month (1月, 2月, 3月, 4月, 5月, 8月, 9月, 10月, 11月) and day (火, 水, 木, 金). Includes seasonal messages like '夏野菜' and '七夕'.

献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物					
	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える					
ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりにく だいず	たまねぎ にんじん	ケチャップ トマトピューレ ソース	599	24.1	266	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		がらすープ ワイン 塩 しょうゆ	<b>* すわり方ひとつで、より食べやすく *</b>			
マカロニスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	がらすープ しょうゆ 塩 ワイン	給食を食べている時、前かがみになったり、体を軽くひねっている人はいませんか。そんな人は、いすの場所や向きをちょっとだけ変えてみてください。机に近く、まっすぐにすわるだけで、つかれにくく、より食べやすくなります。			
15月	<b>海の日</b> 							
16火	ごはん	こめ				582	25.6	327
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			<b>* 水分は食事からもとれる *</b>		
	さかなのバターやき	こむぎこ パター あぶら	ホキ		しょうゆ 塩 ワイン	夏は、汗をかくので、水分をこまめにとることが大切です。水分は、飲み物はもちろん、食事からもとれることができます。例えば、今日の給食で食べているごはんやみそ汁は、水をたくさん使って作られます。しっかり食べて、体に栄養と水分をとりいれましょう。		
	キャベツのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ れんこん にんじん こまつな	しょうゆ 塩 しょうゆ			
	あぶらあげのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	えのき たまねぎ きりぼしだいこん	にほけすおし 煮干し 削り節			
17水	ごはん	こめ				648	24.8	296
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			<b>* 夏休みも成長は続く *</b>		
	とりのごまがらめ	でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく	しょうが	しょうゆ 塩  mirin	夏休み中は、毎日牛乳が出てきます。これは、成長期に欠かせないカルシウムなどの栄養をとるためです。体の成長は、夏休みも続きます。牛乳が飲める人は、休み中も家で飲んで、自分の成長を支えましょう。		
	くきわかめのあえもの		かにふうみかまぼこ くきわかめ	ほうれんそう もやし にんじん	ノオイルドレッシング 塩			
	チンゲンサイのみそしる		とうふ みそ	チンゲンサイ たまねぎ えのき	にほけすおし 煮干し 削り節			
18木	ハヤシライス	こめ ハヤシルー あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	お塩 しょうゆ ワイン デジラスソース	661	23.8	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ケチャップ ソース しょうゆ	<b>* 夏休みも、早ね・早起き・朝ごはん *</b>		
	ビーンズサラダ	てぼうまめ きんときまめ たまごなしマヨネーズ	まぐるあぶらづけ だいず	にんじん えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	お塩 しょうゆ す	みなさんは今朝、スッキリ目がさめましたか。暑い時期に夏バテしない体は、夜にぐっすり寝て、体を休めることで作られます。もうすぐ始まる夏休みも、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて元気に楽しく過ごしましょう。		
19金	<b>終業式</b> 							
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。					【7月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	592	23.8	293
					基準値(中学年)	650	24.0	350

※ 2学期の給食開始は8月27日（火）です。

## 夏休み！ 食事はこれを気をつけよう

### 早ね・早起き・朝ごはん



休み中は、楽しい行事があって夜ふかししたり、食事の時間がいつもと変わったりしがちです。これが続くと、体のリズムがおかしくなり、具合がわるくなってしまいます。

夏休みも「早ね・早起き・朝ごはん」のよい生活リズムを守ることが、元気に過ごすコツです。

### 水分をこまめにとる



夏は汗をかきやすい季節です。汗をかいて体の水分が減ると、熱中症などになりやすくなります。

減った水分を足すために、のどが「かわく前から」、「こまめに」水分をとりましょう。飲むものは水や麦茶がおすすです。

### おやつは量と時間を決める



休み中は、学校がある日に比べておやつを食べる機会が増えやすくなります。ついおやつを食べすぎたり、長い時間をかけて食べたりしていると、食事が食べられなくなり、体がだるくなってしまいます。

おやつは量や時間を決めて食べましょう。