

3月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

日 (曜日)	こんだてめい	血や肉のもとになる	働く力のもとになる	びょうきなどをふせぐ	エネルギー	脂質
		あ か	き いろ	み どり	たんぱく質	えんぶん 塩分
27 (月)	カレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ ももゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ	こめ むぎ 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もも	714 kcal	18.0 g
					19.1 g	3.86 g
28 (火)	スパゲッティナポリタン 牛乳 ミルメーク ハムと大根のサラダ チーズドック	牛乳 ウィンナー ハム チーズ	スパゲッティ 油 さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり だいこん	618 kcal	26.4 g
					21.4 g	2.55 g
29 (水)	ごはん ふりかけ 牛乳 焼き魚(あじ) 五目きんぴら ほうれん草と豆腐のスープ	牛乳 あじ 牛肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 のり	こめ さとう 油 ごま	ごぼう にんじん ほうれん草 かんぴょう	618 kcal	17.1 g
					29.2 g	3.57 g
30 (木)	照焼チキンバーガー 牛乳 アスパラソテー ミネストローネスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	パン バター じゃがいも いんげん豆	アスパラガス とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ トマト	607 kcal	23.1 g
					27.7 g	3.18 g
31 (金)	わかめごはん 牛乳 豆腐ハバグきのこあんかけ キムチ入りとん汁	牛乳 わかめ 豆腐 ぶた肉	こめ 油 じゃがいも	しめじ まいたけ たまねぎ にんじん だいこん はくさい	614 kcal	15.7 g
					25.9 g	3.25 g

きゅうしょくだより

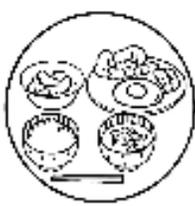
No.5

夏休み前号

夏の食生活を見直して、元気にすごしましょう!

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。暑い夏は、食欲がなくなったり、食生活が不則になったりしがちです。毎日を元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント①



まずは早起き&朝ごはん

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの二つをしっかりと守るようにしましょう。

元気ポイント②

上手に水分補給をしよう!



汗をかき夏場は上手な水分補給が必要です。外遊びや運動をする時には、事前や途中でこまめに水分補給をすることが大切です。また、汗をたくさんかく時はスポーツドリンクを水で薄めて飲むような工夫も必要です。しかし、ジュースやスポーツドリンクを水代わりに飲んでしまうと、糖分のとりすぎになりますので、飲みすぎには気をつけましょう。

元気ポイント③

間食は時間と量を決めて!

間食を食べすぎると、食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決めて、だらだら食べ続けるのはやめましょう。

『食物アレルギー調査』たいへんお世話になりました。

先月、2～6年生の全児童を対象に行わせていただきました「食物アレルギー調査」では、たいへんお世話になりました。提出していただきました調査表をもとに、関係する児童の保護者の方には、本校栄養士(三松)から個人的にお話をさせていただいております。これからも、保護者の皆様にはご協力いただく機会が多々あると思っておりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

規

...

|

、

...