



8月給食だより



夏バテしない食生活を!

もうしほ つづ からだ かん しょくよく せ い かつ
猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さ
で食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、
食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

とく あさ ひる ゆう しょく
特に朝ごはんは重要です。早寝・
早起きの規則正しい生活を心が
けましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

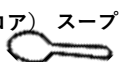
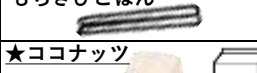
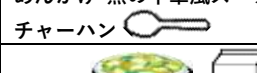
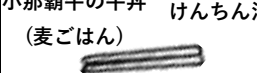
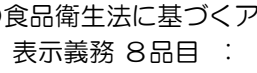
しゅん や さ い くだ もの た
強い紫外線から肌を守る
“抗酸化作用”のあるビタ
ミンや、汗で失われるミネ
ラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

つめ いちよう ひ しょくよく お
胃腸が冷えて食欲が落ち
る原因になります。また、
甘い清涼飲料水のとりす
ぎにも気を付けましょう。

★おやつはダラダラ
食べない

しょくじ た
食事が食べられなくな
ないように、時間と量を
考えましょう。

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
26	火	 ソテー	★なかよし揚げパン 【代替食なし】	きなこ(大豆),★だっし ふんにゅう(★乳)	なかよしパン(★乳・小 麦・大豆),あぶら,はった いこ,こくとう,さとう,ピュア ココア		
		 ★なかよし揚げパン クリーム (きな粉・ココア) スープ	ヘチマの クリームスープ	あさり,レンズまめ,とう にゅう(大豆),しろはなま めペースト	じゃが芋,あぶら,こむぎ こ	へちま,たまねぎ,にんじ ん	ガラ骨,塩,こしょう
		 ブロッコリーと ウィンナーのソテー	ウインナー(鶏・豚)		あぶら	ブロッコリー,パパイヤ, こんにゃく,コーン	醤油,塩,こしょう
27	水	 スーナー	もちきびごはん		こめ,もちきび,コラルバイオP W		
		 ゴーヤーの佃煮	ソーキ汁	ぶたソーキ,こんぶ		とうがん,にんじん	かつおぶし,醤油,塩
		 もちきびごはん ソーキ汁	ゴーヤーの佃煮	しらす	さとう,ごま	にがうり	醤油,酢,みりん,だし汁
		 スーナー	とうふ(大豆),シーチキ ン,みそ(大豆)	さとう	こまつな,からしな	醤油	
28	木	★ココナッツ ミルク	あんかけチャーハン	ぶたにく	こめ,むぎ,コラルバイオP W,あぶら,でんぷん,ご ま油	ながねぎ,きピーマン,と うがん,にんじん,たけの こ,にんにくのめ,しょうが	醤油,だし汁,塩,こしょう
		 あんかけ 魚の中華風スープ	さかな ちゅうかう 魚の中華風スープ	あかざかな,わかめ,とう ふ(大豆)	ごま油	とうみょう,えのき	ガラ骨,醤油,塩
		 ★ココナッツミルク チャーハン	★ココナッツミルク 【代替食なし】	ココナッツミルクパウ ダー	タピオカパール,さとう	もも缶,みかん缶,ぶどう 缶	
29	金	 ★くるみとえ	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ		
		 小那覇牛の牛丼	おなほ ぎゅう ぎゅうどん 小那覇牛の牛丼	ぎゅうにく	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,こんに ゃく	酒,おろしにんにく,おろし生 姜,醤油,みりん
		 小那覇牛の牛丼 (麦ごはん) けんちん汁	けんちん汁	とりにく,あぶらあげ(大 豆)	さといも,あぶら	だいこん,ごぼう,にんじ ん,こんにゃく,ねぎ	かつおぶし,醤油,塩
		 ★くるみとえ【除去食】	★くるみ,あぶらあげ(大 豆)	さとう	はくさい,ほうれんそう,も やし	醤油	

●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務8品目及び、推奨20品目のアレルゲンを記載しています。

表示義務 8品目 : 卵・乳・小麦粉・そば・落花生・くるみ・えび・かに

推奨 20品目 : アーモンド・カシューナッツ・ごま・いか・いくら・あわび・さけ・さば・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・オレンジ・キウイ・もも・りんご・やまいも・まつたけ・ゼラチン

マヨネーズは卵抜のマヨネーズ使用(大豆)

オイスターソース(かきエキス・漁醤)

※海産物(もずく・あさり・しらす・いか・のり等)えび・かにに共生しています。 ※揚げ油(大豆)は数回使用しています。

