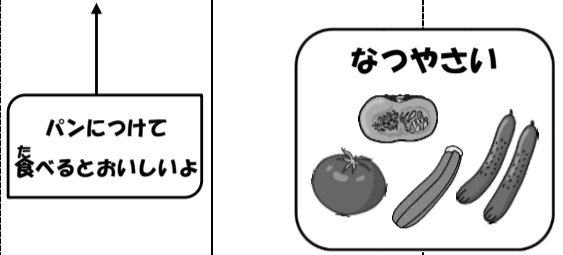


月	火	水	木	金
12日 麦ご飯 冬瓜のうまさ煮 ぶたにく 20 やさいてん 20 こんにやく 25 とうがん 60 にんじん 10 あおねぎ 5 みりん 1 さとう 2.2 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	13日 (小麦・乳)黒糖パン ブルコギ ぶたにく 40 つちしょうが 0.5 にんにく 0.1 おさけ 0.5 さとう 0.5 小麦 こいくちしょうゆ 1 キャベツ 45 たまねぎ 35 エリンギ 15 もやし 15 にら 5 コチジャン 1.4 おさけ 1 みりん 0.5 さとう 1.2 小麦 こいくちしょうゆ 5 なたねあぶら 0.3 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	14日 麦ご飯 なすのみそ汁 あぶらあげ 5 かんそうわかめ 0.5 なす 25 じゃがいも 20 たまねぎ 20 あおねぎ 5 あかみそ 8 みそ 2 けずりぶし 1.7 みず 100 りんごジュース 1本	15日 (小麦・乳)コッペパン スープ煮 スライスウィンナー 20 たまねぎ 35 キャベツ 40 じゃがいも 35 にんじん 10 セロリー 0.5 ポークパイオン 5 しろワイン 1 ローリエ 0.02 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦 うすくちしょうゆ 0.8 みず 40 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	16日 麦ご飯 夏野菜カレー なつやさいカレー ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 たまねぎ 35 かぼちゃ 20 ズッキーニ 10 トマトみずに 8 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールー 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本 ツナサラダ ツナ 10 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん 5 小麦 こいくちしょうゆ 1.4 さとう 0.08 す 1.4 なたねあぶら 0.5



なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう

もうすぐ夏休みが始まりますね。学校が休みになると、夜ふかしをしたり、朝ねぼうをして、朝ご飯を食べなかつたりと生活のリズムがぐずれやすくなるので、注意が必要です。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを紹介しします。

せいかつ ととの 生活のリズムを整えるために、決まった時間に食事をしよう

人間の体は、太陽がのぼると活動し、日がしずむと休むようにリズムが作られています。不規則な生活をする、このリズムがぐずれて体調が悪くなります。朝・昼・夕と、規則正しく食事をし、体のリズムを整えましょう。



あさはん た 朝ご飯をしっかり食べよう

1日のエネルギーのもと、朝ご飯です。早ね・早起きをしていると、食欲がでて、朝ご飯がおいしく食べられます。夏休み中も早ね・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり食べましょう。



つめ す ちゅうい 冷たいものとり過ぎに注意しよう

アイスクリームやかき氷といった冷たいものをとり過ぎると、おなかが冷えて胃や腸のはたらきが悪くなります。すると、食欲がなくなり夏バテになりやすくなるので注意しましょう。



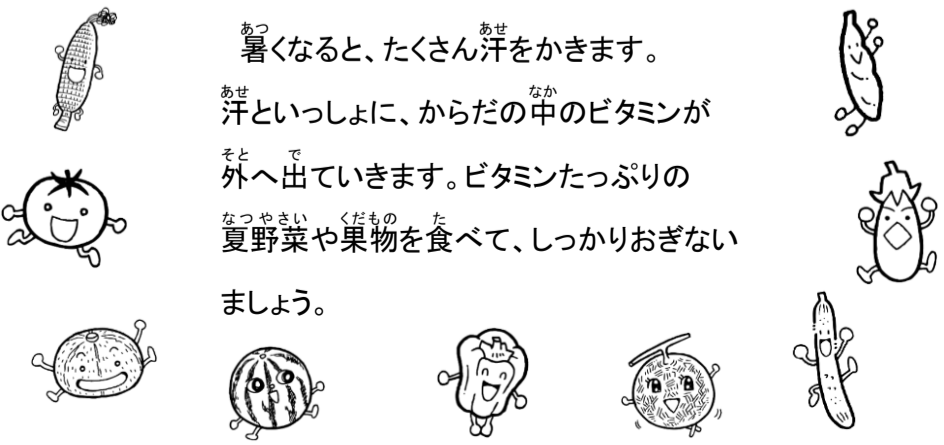
せいりょういんりょうすい の す ちゅうい 清涼飲料水の飲み過ぎに注意しよう

炭酸の入ったジュースやスポーツドリンクには糖分がたくさん含まれています。特に冷えたジュースは、あまさを感じにくいので、飲み過ぎてしまいます。水分補給のかわりにたくさん飲むのはひかえましょう。



なつやさい くだもの た 夏野菜や果物を食べよう

暑くなると、たくさん汗をかきます。汗といっしょに、からだの中のビタミンが外へ出ていきます。ビタミンたっぷりの夏野菜や果物を食べて、しっかりおぎなしましょう。



ひと てつた おうちの人のお手伝いをしよう

夏休みは、おうちの人のために、簡単な食事をつくったり、買い物をしたり、後片付けをするなど、いろいろなことをお手伝いできるチャンスです。自分ができることを探してやってみましょう。

