

給食カレンダー

[8月26日(火)～8月29日(金)の4日間]



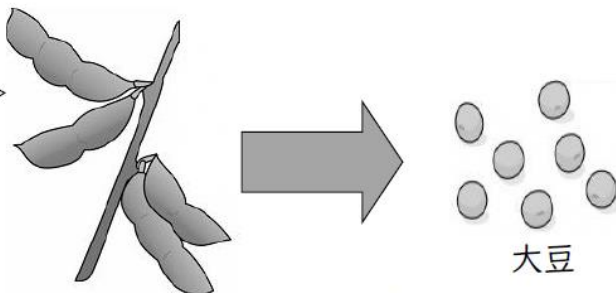
* 毎日1枚ずつめくりましょう。

8月26日(火)

6つの食品群

えだまめ

えだまめは、大豆が熟す前の、柔らかいころに食べます。



えだまめには、大豆と同じたんぱく質が含まれています。また、夏バテを防ぐビタミンB₁、ビタミンB₂も含まれています。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 発酵乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん ピーマン
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ えだまめ
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		中華めん おさつチップス
	6群	脂質	綿実油
油脂			

8月27日(水)

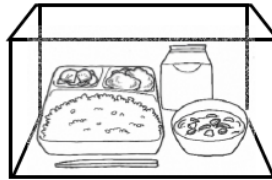
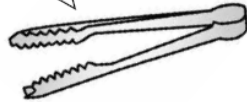
6つの食品群

上手に給食を配ろう

道具を使ってきれいに盛り付けよう。

見本と同じくらいの量を盛り付けよう。

しるもの汁物は、底からよくかき混ぜてから配ろう。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ りんご(カット缶)
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも 砂糖
	6群	脂質	綿実油
油脂			

8月28日(木)

6つの食品群

朝食をおいしく食べるには？

早起きを習慣づけよう

朝食をおいしく食べるためには、朝の時間にゆとりをもつことが大切です。早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。



夕食は早めにすませ

夜食はひかえめに

夜遅くに食事をすると、翌朝、食欲がわかず、朝食をおいしく食べることができなくなる場合があります。

夜食を食べる時は、ホットミルクや雑炊、うどんなど、消化のよいものにしていきましょう。



「豆乳スープ」は、「大豆」の除去食対応献立です。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	ハンバーグ
		魚・肉・卵・豆・豆製品	豆乳
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん パセリ
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ コーン ゼリー(みかん)
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
		米・パン・めん・いも・砂糖	じゃがいも
	6群	脂質	
		油脂	

8月29日(金)

6つの食品群

暑さで食欲がないときの工夫

カレー粉、こしょうなどの^{こうしんりょう}香辛料や、
にんにく、しょうがなどの香りの強い
野菜は、食欲を引き出します。



カレー粉



こしょう



にんにく



しょうが



酢



レモン



梅ぼし

^す酢やレモンなどの酸っぱい味は、
食べ物の消化をよくしたり、疲れを
和らげたりします。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛ひき肉 豚ひき肉 魚・肉・卵・豆・ 豆製品
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 牛乳・乳製品・小魚・海そう
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん にら 緑黄色野菜
	4群	ビタミンC	たまねぎ なす しょうが にんにく きゅうり ぶどうゼリー
	5群	炭水化物	米飯 米・パン・めん・いも・ 砂糖
主にエネルギーになる	6群	脂質	ごま油
		油脂	