



暑さに負けないよう、しっかりと食べまよう。

献立表

文京六中

2016

七月

1日 (金)

ごはん・牛乳
とり梅肉焼
変わりきんぴら
きゅうり・塩
かきたま汁
801 kcal 30.7g

4日 (月)

カレーうどん
パン・キンパイ
×ロン 牛乳
828 kcal 29.1g

5日 (火)

ブドウパン
ポテトミトゲソウ
コーンサラダ
牛乳
829 kcal 30.6g

6日 (水)

枝豆ごはん
ひじき入り卵焼
ししゃも石巻揚げ
即席漬・牛乳
抹茶ミルクゼリー
789 kcal 30.9g

7日 (木)

魚寿司 牛乳
そめん入り清汁
七夕ポンチ
831 kcal 29.4g

8日 (金)

卵炒飯
野菜揚げ餃子
中華スープ
牛乳
821 kcal 32.1g

11日 (月)

ごはん・牛乳
パル×ジアー
サラダ・ミニパン
854 kcal 38.7g

リオ
オリンピック
応援給食
ブラジル
料理

12日 (火)

フィッシュバーガー
カレーシチュー
カルピスゼリー
903 kcal 牛乳
33.1g

13日 (水)

なす入り麻婆
豆腐丼
ワカメサラダ
冷凍みかん 牛乳
822 kcal 32.1g

枝豆とわかめごはん

魚朝鮮風みそ焼
にんじんきんぴら
青のり粉ふきいも
783 kcal 30.5g

15日 (金)

豚骨ハチミツパン
ポテトチーズ焼
ボリュームサラダ 牛乳
809 kcal 34.0g

19日 (火)

ラトウユスパゲティ
トマトマヨ
スープ
ずいか・牛乳
806 kcal 34.4g

KcalはIネット
gはたんぱく質量

夏バテしない生活を送ろう☀



夏バテとは

夏の暑さで、『なんとなくだるい』『集中力がない』『頭痛』『不快感』といった症状が現れる夏特有の慢性疲労のひとつです。

食事面からの“夏バテ”対策



前日の夕食で摂取した栄養分だけでは、朝のエンジンはかかりません
朝ご飯でエネルギー補給を！

朝ご飯を食べる

分 水

補 給

汗をかいた分、水分を補給する必要があります。冷たい物は消化機能を低下させます。
清涼飲料は砂糖のとりすぎになりやすいので、水分補給は、水やお茶がおすすめです。

塩も水分も補給するぞ！



夏こそ「みそ汁」を！

●汗と共に、体内のミネラルも一緒に失われますから塩分補給も大切です。

ビタミンA・B・Cをたっぷり取る

肉類・卵・豆腐・ニラ、ほうれん草など緑黄色野菜・果物などを食べましょう。ビタミンB1・ビタミンB2を多く含む食品は筋肉の疲れをいやします。



トマトやピーマンには、夏の疲れをとる働きがあります。
なすは体を冷やす働きがあります。
季節の野菜を積極的に食べるようにしましょう。

夏野菜を食べよう

夏の汗と共に消費するビタミンB1は僕ら筋肉にいっぱいあるよ！



1日3食・バランスの良い食事が大切！

(食欲がなくても、食べるようにしましょう)