



# 8月 食育だより

平成29年  
7月21日発行  
北海道教育大学  
附属釧路小学校

## いよいよ夏休み！ 食生活の注意点

なが やす はい せいかつ みだ  
長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、まいにちを  
げんき す せいかつ き  
元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。  
きそく いただ せいかつ たいちよう との なつやす す  
規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ご  
してください。なつやす あ げんき みなさんにあえることを楽しみにして  
います。

### ● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

せいかつ との きそくただ  
★生活リズムを整えるには、規則正しい  
すいみん しやくじ しゅうぶよう  
睡眠と食事が重要です。



### ● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

**主食** (主に炭水化物を多く含む食品)  
ごはん、パン、めん

**主菜** (主にたんぱく質を多く含む食品)  
肉、魚、卵、大豆料理

**副菜** (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)  
野菜、いも、きのこ、海藻料理

**毎日とりましょう**  
牛乳・乳製品、果物  
★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

### ● 食欲がわかないときは…

こうみやさい こ ごうしんりょう うめほ  
香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの  
さんみ さん かつよう  
酸味(クエン酸)を活用!



### ● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)を

こまめに飲みましょう。

★汗をたくさんかいたときには  
塩分も一緒にとるようにします。



### ● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



### ● 食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。

★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。



★後片付けも忘れずに!



★料理をする前に、せっけんで手をきれいに洗いましょう。



★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。



日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	アレルギー表示	栄養価 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
17日(木)	ごもくうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん	小松菜 竹の子 人参 ごぼう 長ねぎ 椎茸	さば節	652 28.9	サイダーゼリーは、しゅわしゅわ感が残るよう優しく作っています。
	さんまのミニはるまき	さんま たら チーズ	小麦粉 油		さんま たら チーズ		
	サイダーゼリー		サイダー				
★18日(金)	なつやさいカレー	鶏肉	米 大麦 じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ 赤ピーマン にんにく		647 19.4	夏野菜たっぷりカレーです。しっかり食べて暑さを乗り切りましょう。
	えだまめ			えだまめ			
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
21日(月)	ごはん		米			598 23.4	チンジャオロースは、ピーマンと干切りにした肉や野菜をいためた料理です。
	もやししいりわかめスープ	鶏ガラ わかめ 高野豆腐	ごま ごま油	もやし 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 にんにく しょうが			
	にくしゅうまい	豚肉	小麦粉 でんぷん ごま油	玉ねぎ			
22日(火)	チンジャオロース	豚肉	砂糖 油 ごま油	人参 竹の子 ピーマン 椎茸 にんにく しょうが		601 26.0	ブロッコリーは、キャベツの間で、花と茎の部分を食べています。
	ごまパン		ごまパン				
	チキンヌードルスープ	鶏肉 鶏ガラ	スパゲティ	人参 玉ねぎ しめじ しょうが			
23日(水)	メンチカツ	牛肉 卵	小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 油	玉ねぎ	牛肉 卵	642 26.0	さんまは、口の先が少し黄色いと活きがいいと言われています。
	ブロッコリーのわふうマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー			
	ごはん		米				
24日(木)	じゃがいものみそしる	油揚げ みそ かつお節 昆布	じゃがいも	えのき 人参 長ねぎ		555 25.4	焼きそばをアレンジして、ご当地メニューとしている町がたくさんあります。
	さんまのしおやき	さんま			さんま		
	はくさいのおひたし	かつお節		白菜 キャベツ			
25日(金)	ソースやきそば	豚肉	ラーメン 油	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり		697 21.5	大根は、体の中で消化を助ける働きがあります。
	チキンナゲット	鶏肉 おから	砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 油				
	はちみつレモンゼリー		はちみつ	レモン			
28日(月)	たけのこいりハヤシライス	牛肉 チーズ	米 大麦 油	竹の子 玉ねぎ 椎茸 りんご にんにく しょうが	牛肉 チーズ	613 25.2	スーラータンは、すっぱくてからいスープです。すっぱい味は、体の疲れをとってくれます。
	だいこんサラダ		ごま 砂糖 油	大根 きゅうり			
	オレンジ			オレンジ			
29日(火)	ごはん		米			581 21.0	ハンバーグをパンにはさんでハンバーガーにして食べましょう。
	スーラータン	豚肉 鶏ガラ 豆腐 卵	ラー油 でんぷん	木耳 竹の子 人参 三つ葉	卵		
	パンズパン		パンズパン				
30日(水)	パンプキンポタージュ	ベーコン 鶏ガラ 牛乳		かぼちゃ 玉ねぎ	ベーコン 牛乳	541 21.0	からは、昔から遠布のかわりとして使われていました。
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	でんぷん 油	玉ねぎ			
	フレンチサラダ		油 砂糖	レタス キャベツ 人参			
31日(木)	わかめごはん	わかめ	米			554 24.5	8月31日は、野菜の日です。たっぷり野菜が入ったラーメンを食べましょう。
	なめこのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 昆布 かつお節		小松菜 なめこ			
	ほっけフライ	ほっけ	パン粉 砂糖 小麦粉 油		ほっけ		
キウイ	やさいたっぷりしおラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン 油	もやし 玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 木耳		キウイ	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし			
	キウイ			キウイ	キウイ		

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。