

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ご飯 とんてき 三重県ふるさと献立 付)青葉とキャベツのお浸し イカ団子と大根の煮物	ご飯 厚揚げと千石豆の煮物 リクエスト献立 加賀野菜 夏野菜の豚汁 すいか 旬の食材	キャロットパン リクエスト献立 ツナ入りポテトグラタン 豆入り青梗菜スープ	金時草のまぜ寿司 加賀野菜 魚の山椒焼き(さば) 付) 里芋青のり和え 付) ゆで野菜 (人参) なめこ汁	エビフライカレー もやしのナムル グレープゼリー
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
ご飯 ハンバーグ リクエスト献立 付)甘夏入り野菜サラダ ちくわ入りみそ汁	中華丼 焼き餃子 付) ゆかり和え ももゼリー	ミルク食パン、いちごジャム スペニッシュオムレツ 付)プロッコ-とエビのサラダ かぼちゃスープ	ご飯 あじの南蛮漬け 付)青葉のくるみ和え 筑前煮 バナナ	焼きうどん ししゃもフライ 付) 五色なます フルーツヨーグルト

※牛乳は毎日つきます ※都合により献立を変更することがあります

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。  
 例年に比べて短い夏休みではありますが、暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。

## 夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう



早寝早起きをしよう



冷たいものとりすぎに気をつけよう



栄養バランスのよい食事をとろう

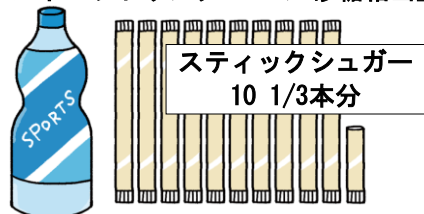


## 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料)500mL/砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL/砂糖相当量約31g



※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gで換算

## 水分補給は水かお茶にしよう



ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

## 石けんで手を洗おう

暑くてじめじめした夏は、食中毒の原因となる細菌が増えやすい季節です。

食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ることがあります。食中毒を予防するには、手洗いが簡単で効果的です。

自分もほかの人も食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが大切です。

