



8月の給食献立予定表



←学校HPにカラー版が掲載されています。

宇都宮市立富屋小学校

ひつげ 日付	こん だて 献立	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ぐんいろ (赤色の分類)		からだ ちようしととの しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろ ぐんいろ (緑色の分類)		ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 きいろ ぐんいろ (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群(蛋白質)	2群(カルシウム)	3群(カロチン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
30 (水)	LRT黒チャーハン	豚肉		大粒 玉ねぎ 干瓢 コーン		こめ むぎ	サラダ油	660 kcal	
	牛乳	牛乳						24.7 g	
	かみなり汁	鶏肉 豆腐 鶏卵		玉ねぎ ねぎ			サラダ油	22.2 g	
	芳賀の梨			なし				2.5 g	
31 (木)	KOYO夏野菜	鶏肉		オクラ 南瓜 ビーマン		こめ むぎ	サラダ油	576 kcal	
	カレーライス			ズッキーニ パプリカ			カレールー	28.8 g	
	牛乳	牛乳						22.3 g	
	ゆで野菜	海草		人参		キャベツ コーン 胡瓜	イリアド レッソグ	2.2 g	
	牛乳寒	牛乳 寒天		みかん		さとう	バニラアイス		

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

《給食目標》

すききらいしないで たべよう！

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で7月5日に「富屋小学校教材園産 ズッキーニ」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	618 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	26.8 g
脂質	14.4g～21.6g	22.3 g
塩分相当	2.0g	2.4 g

※給食回数 2回
(米飯回数2回 県産小麦パン0回 米粉パン0回)



食育だより



令和5年度
宇都宮市立富屋小学校

もうすぐ夏休みです。暑くなると食欲がおちて、食事もしょっぱりしたものになり、食生活のリズムも乱れがちです。夏バテを防ぎ夏休みを楽しく過ごせるように、食生活には十分に気を付けてください。

夏の食生活での3つのポイント

1. 朝ごはんをしっかりと食べましょう。

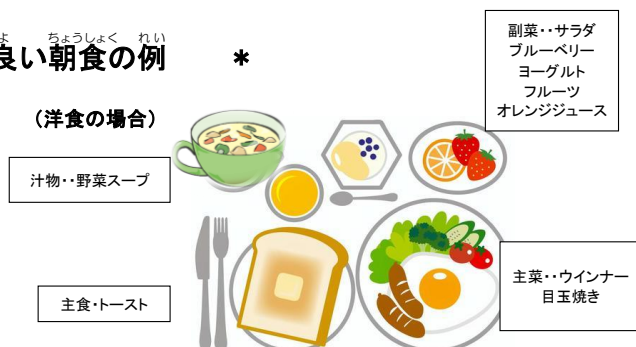
まずは、早寝・早起きを心がけて、生活のリズムを崩さないようにしましょう。朝ごはんは、1日の活動のもとになりますので、朝食をしっかりと食べて、エネルギーの補給をしましょう。
バランスの良い献立にするためには、主食・汁物・主菜・副菜をそろえるといいですよ。

* 栄養のバランスの良い朝食の例 *

(和食の場合)



(洋食の場合)



裏面へ

2. 早めに こまめに 水分補給をしましょう。

暑い時期は、こまめに水分補給をしてください。1時間ごとにコップ1杯くらい飲むとよいといわれます。喉がかわく前に早めに飲みましょう。また、いつもの水分補給は、水や麦茶・牛乳などで十分です。ジュースやスポーツドリンクには糖分が多く含まれているので、飲み過ぎないようにしましょう。しかし、運動などでたくさん汗をかく場合は、スポーツ飲料などもうまく利用しましょう。

おすすめの水分



ひかえめに



3. おやつは、時間と量を決めて食べましょう。

夏休みは普段の日より時間があるため、ついついおやつをたくさん食べてしまいがちです。おやつを食べ過ぎると、朝・昼・晩の食事が食べられなくなり、夏バテの原因にもなります。おうちの人と食べる時間や量を決めるようにしましょう。

おやつの適量って！？



手の平にのる分
が、
1回のおやつの
適量です！

時間と量を守って



夜ふかしをしない！

食生活ではないけれど、気を付けよう！
規則正しい生活は、食と同じくらい大切です！！

学校がお休みだからといって、夜遅くまで、ゲームをしたり、ネットで映画や動画を見たりしていると、生活のリズムが壊れるだけでなく、睡眠不足になります。睡眠不足は、体に悪い影響を与えます。夜遅くまで起きているよりも、朝早く起きて活動することを心がけましょう。

見始めると止まらない 10時には寝ましょう



学校HPにカラー版が掲載されています。
食育情報が満載ですので、ぜひご覧ください。

