

Table with columns for days of the week (1日(火) to 11日(金)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量 (g)). Includes a nutrition table at the bottom with kcal, protein, and fat values for each day.

米・米粉・米粉カレールウ・米粉マカロニ・はくたくうどん・抹茶わらびもち(奈良県)
そうめんのふし(宇陀市)/にんにく・じゃがいも(高取町)/トマト(五條市)
青ねぎ(奈良市)/生しいたけ(大淀町)/たまねぎ(高取町・五條市)/小松菜(高取町・御所市)

食品名横の と のマークの説明
ならのしか 奈良県産の食品です
こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(緑黄色野菜) 4:4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)
7月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:763kcal,たんぱく質:31.0g,脂質:22.8g,カルシウム:395mg,鉄:4.5g,ビタミンA:271μgRE,
ビタミンB1:0.70mg,ビタミンB2:0.64mg,ビタミンC:30mg,食物繊維:7.9g,食塩相当量:2.6g
※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
◆栄養のバランスも意識してみましょう。

こまめに水分補給をする

- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

おやつとり方に気をつける

- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

「カルシウム」を意識してとる

カルシウムの多い食品
カルシウムを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。
Includes images of various food items like yogurt, fish, and vegetables.