

【今月の鳥取市の給食目標】

鳥取県の産物を知ろう！



(全体)

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価				
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	食塩 グラム g	
29	月	今日から給食開始です。夏バテしていませんか？魚の苦手な児童・生徒にも好評なキーマカレー、ご飯と一緒に食べてくださいね。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さかな お魚キーマカレー	モロヘイヤのスープ ごぼうサラダ	アイス パー	魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	622	24.1	397	3.6	
30	火	かぼちゃには、皮や皮に近い部分に栄養がたくさん含まれています。かぼちゃの黄色は、カロテンの色でカロテンは油で炒めたり、煮込むと吸収率がアップします。	はん ご飯		いわしのかば焼き	かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプルー		いわし あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ やきとうふ たまご			かぼちゃ にんじん ねぎ ゴーヤ	しょうが たまねぎ えのき もやし	こめ でんぶん こむぎ さとう	ショートニング フレッシュ アイスクリーム あぶら	689	27.9	332	2.5
31	水	夏野菜カレーには7種類の野菜を使っています。何が入っているかわかりますか？夏野菜の栄養と、うま味たっぷりのカレーを味わってくださいね。	むぎ、はん 麦ご飯		オムレツ	なつやさい 夏野菜カレー さけの 酒ノ津わかめサラダ	たまご ぎゅうにく ぶたにく		ぎゅうにく わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす しめじ にんにく なし キャベツ しょうが	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	672	24.2	321	3.2	
														838	29.8	348	4.0	

※太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

夏バテ予防の食事のポイント

なつがきた

「夏が来た！」

な…夏野菜でビタミン補給

つ…冷たいものの食べすぎに注意

か…がぶがぶジュースを飲みすぎない

き…規則正しい食事をしよう

た…たんぱく質をとろう

あひる

今年の夏も元気に過ごそう！

カーテンを開けて
太陽の光を浴びましょう。

朝起きたら、カーテンを開けて
太陽の光を浴びましょう。
脳の中の体内時計は、朝の光を
感じることで、リセットされます。
曇りの日は電気をつけても効果あり！

あろう

顔を洗いましょう。



布団から出たら、きちんと
顔を洗いましょう。
顔を洗うと、交感神経という
昼間の活動を支えてくれる
自律神経にスイッチが
入ります。

あさごはん

朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんをしっかり食べて、脳と体に
エネルギーを行き渡らせましょう。
食べることで腸が刺激され、
排便にもつながります。

朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など