

【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
27	水	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。	はんご飯		さかなお魚キーマカレー	モロヘイヤのすまし汁 だいず大豆サラダ	れいとう冷凍 みかん	魚・肉・卵 豆・豆製品	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	616	25.5	326	2.4
28	木	かぼちゃには、皮や皮に近い部分に栄養がいっぱい。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、煮込むと吸収率アップするのですよ。	ゆかりご飯		さばのかば焼き	かぼちゃのみそ汁 はるさめいた 春雨の炒めもの	さばあぶらあげ みぞ ぶたにく たまご	さば あぶらあげ みぞ ぶたにく たまご	かぼちゃ にんじん ねぎ	ゆかり しょうが にんにく えだまめ えのき キャベツ みかん	ごめ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	707	26.5	291	3.5	
29	金	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、うまみたっぷりのカレーを味わってくださいね。	むぎ麦ご飯		トマトムレット	なつやさい 夏野菜カレー らっきょうサラダ	たまご ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	たまご ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす にんにく らっきょう キャベツ みかん	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら	664	24.0	305	2.6	
													829	29.4	327	3.1	

※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
- が…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

あさごはん



今年の夏も元気に過ごそう！

あびる

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！

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。

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、屋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。