

8月 昼食(学校給食)予定献立表

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

夏休みが終わり二学期が始まりますが、夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっていませんか？
勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。
生活リズムを見直し「早寝・早起き・朝ご飯」で朝から元気に過ごせるようにしましょう。

体内時計を正常に！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)。④1日3回の食事を規則正しくとる。などが有効と言われています。



生活リズムをチェック！

- 毎日、朝ご飯を食べる
- 早起きをして朝の光を浴びる
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる
- 1日3食を、決まった時間に食べる
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする
- 寝る前までテレビを見たり、パソコンやスマホなどを使用しないようにする
- 寝るときは、部屋をなるべく暗くして眠る

運動中の水分補給！

体育祭の練習や部活動で運動をしている時は、たくさん汗をかくので、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツ飲料が適しています。熱中症を予防するために「喉が乾く前に!」「こまめに!」を合い言葉に水分を補給するようにしましょう。



	月	火	水	木	金			
献立名	運動中の水分補給！ 体育祭の練習や部活動で運動をしている時は、たくさん汗をかくので、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツ飲料が適しています。熱中症を予防するために「喉が乾く前に!」「こまめに!」を合い言葉に水分を補給するようにしましょう。		21 二学期 始業式 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚キムチ丼 ④ わかめの酢の物 ⑤ かいのこ汁	22 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ メンチカツ ④ ココロサラダ ⑤ 春雨トマトスープ	23 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ きびなごフライ ④ ミニ中華そばサラダ ⑤ 青のりのスープ			
	6つの基礎食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
栄養価	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 858/36.3/25.5/3.7		エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 920/32.5/30.3/2.3	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 878/35.3/22.1/3.0				
献立名	26 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ポークカレー ④ こまつナサラダ ⑤ ぶどうゼリー	27 ① わかめご飯 ② 牛乳 ③ さばのゆず照り焼き ④ 青菜の煮浸し ⑤ さつま汁	28 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ とんじやが ④ 春巻き ⑤ キャベツのしそ和え	29 パラリンピック応援献立 ① パン&マーシャル ② 牛乳 ③ マカロニグラタン ④ キャロットラペ ⑤ ジュリアンスープ	30 ① スタミナ豚チャーハン ② 牛乳 ③ カリポリ揚げ ④ ごぼう団子のみそ汁			
	6つの基礎食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
栄養価	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 926/32.8/29.0/2.3	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 821/37.5/20.2/2.8	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 910/31.4/29.1/2.5	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 849/34.2/34.5/3.6	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 851/34.5/25.2/3.0			

*赤字の太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。