



Table with columns for Date, Main Dish, Drink, Side Dish, and Nutrient Groups (Red, Green, Yellow). Includes energy and nutrient values for each meal.

\*太字の食材は高山産を使用予定です。

\*材料の都合で献立が変わることがあります。

基準値 エネルギー:650kcal たんぱく質:26.8g 脂質:18.1g 塩分:2.0g

平均値 エネルギー:640kcal たんぱく質:26.4g 脂質:22.0g 塩分:



夏休みがはじまります
待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

夏休みも 早起き 早寝 朝ごはん 忘れずに!
夏野菜を食べよう!

水分補給方法
ふつうのときと汗をたくさんかいた時の
普通の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

