

7月こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー(kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食(よる)	おやつ
1 金	ごはん みそしる おにしめ なめだけあえ ふりかけ パイナップル ヤクルト	スパゲティーミートソース あさりとやさいのスープ ごぼうサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	小 633 中・高 753	ぶたにく チーズ あさり マヨドレ ぎゅうにゅう	スパゲティー オリーブオイル にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな オレンジ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな オレンジ	帰省日	
	4 月	ポークカレーライス フレンチサラダ ふくじんづけ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう		ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり だいこん だいこん れんこん なたまめ パイナップル みかん もも バナナ		
		ロールパン やさいスープ ボイルウィンナー やさいいため オレンジ ぎゅうにゅう		みそ	さとう	キャベツ	あわほん みそしる ふたにくののために ハムとれんこんのサラダ グレープフルーツ	ホームパイ うめのかまき
		いろどりごはん みそしる ぎせいどうふ さつまいものてんぱら ボイルキャベツ ようなし ぎゅうにゅう		とうふ えび たまご	あぶら さとう かたくりこ	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース		
		ごはん みそしる やきざかな ひじきのかわりのために ふりかけ バナナ ヤクルト		ぎゅうにゅう	さつまいも こむぎこ あぶら	キャベツ		
6 水	7 木	むぎごはん / ふりかけ みそしる とりのあまみそやき れんこんのきんぴら マカロニサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小 612 中・高 721	こめ おおむぎ / ふりかけ	こめ おおむぎ / ふりかけ	キャベツ にんじん さとう	ごはん みそしる とうふチャンブルー ささかまほこのてんぱら プロッコリーぞえ さくらんぼ	とんがりコーン チョココ
		チキンライス ようふうたなばたスープ ほしのメンチカツ プロッコリーぞえ さくらんぼ ぎゅうにゅう		とりにく	こめ おおむぎ あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ	ごはん むらくもじる さけのみそマヨネーズやき すきこんぶに ほしのポテトフライ プロッコリーぞえ オレンジ	ほしたべよ バームクーヘン
		コッペパン(りんごジャム) クラムチャウダー ブレーンオムレツ ボイルキャベツ キウイフルーツ ぎゅうにゅう		なると えび	やきふ	たまねぎ コーン		
		むぎごはん / プチなっとう かふうスープ ごもくやさいにくだんご ひじきとじゃがいものあえもの プロッコリーぞえ パイナップル ぎゅうにゅう		ぶたにく	こむぎこ パンこ あぶら	プロッコリー		
		なっとう えび たまご		ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも マヨドレ	さくらんぼ		
8 金	11 月	7月10日は 「納豆の日」	小 619 中・高 739	コッペパン	りんごジャム	りんごジャム	帰省日	サラダプリツ コアラのマーチ
		あさり ベーコン スキムミルク ブレーンオムレツ ボイルキャベツ キウイフルーツ ぎゅうにゅう		あさり べーこん スキムミルク	コーン グリンピース にんじん たまねぎ	コーン グリンピース にんじん たまねぎ		
		むぎごはん / ブチなっとう かふうスープ ごもくやさいにくだんご ひじきとじゃがいものあえもの プロッコリーぞえ パイナップル ぎゅうにゅう		とうふ	やきふ	たまねぎ コーン		
		なっとう えび たまご		ぶたにく	こむぎこ パンこ あぶら	プロッコリー		
		なっとう ごもくやさいにくだんご ひじきとじゃがいものあえもの プロッコリーぞえ パイナップル ぎゅうにゅう		ひじき	さとう じゃがいも マヨドレ	にんじん パセリ		
12 火	12 火	むぎごはん のっべいじる いわしのきしゅううめに ごもくひじきに トマトぞえ バナナ ぎゅうにゅう	小 621 中・高 749	こめ おおむぎ	さといも こんにゃく かたくりこ	だいこん にんじん	【女子棟リクエストメニュー】 わかめごはん なめこととうふのみそしる とりのからあげ マカロニサラダ ぶどうゼリー	まがりせんべい ビスコ
		あぶらあげ みそ		あぶら さとう	にんじん いんげん しいたけ	トマト		
		いわしきしゅうに		マヨドレ	トマト	バナナ		
		ひじき さつまあげ だいず		ぎゅうにゅう	バナナ	バナナ		
		ぎゅうにゅう						
13 水	13 水	ごはん みそしる さといもとえにだんごのふくめに からしあえ のりのつくだに パイナップル ヤクルト	小 600 中・高 736	こめ おおむぎ きび	だいこん にんじん	だいこん にんじん	ごはん イタリアンスープ サーモンマリネふう カラフルハムサラダ バナナ	ポテトスナック ミニマドレーヌ
		みそしる あつあげマーボー		みそ	あぶら さとう かたくりこ	あぶら さとう かたくりこ		
		ちゅうかふうおひたし		ハム	ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ		
		オレンジ				ほうれんそう はくさい		
		ぎゅうにゅう				オレンジ		
14 木	14 木	むぎごはん / のりつくだに じゅんさいのすまじる さばのてりやき パンサンスター	小 656 中・高 783	のりつくだに	こめ おおむぎ	じゅんさい	ごもくソースやきそば ひじきいりあつやきたまご いんげんのアーモンドあえ フルーツアンニア	えびせん チョコボッキー
		とうふ		とうふ	やきふ	じゅんさい		
		さば		さば		しょうが		
		ハム たまご		ハム たまご	はるさめ ごまだれッシング	きゅうり		
		ぎゅうにゅう				プロッコリー		
15 金	15 金	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにもの おひたし のりのつくだに バナナ ヤクルト	小 615 中・高 700	たまご	しょくパン マヨネーズ	パセリ いちごジャム	帰省日	
		ハム				にんじん たまねぎ キャベツ		
		まぐろ だいず		ごま		だいこん きゅうり にんじん かいわれな オレンジ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		【小のみ】ぶどうゼリー						

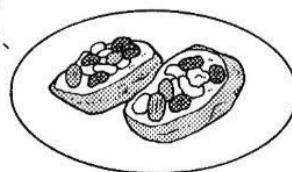
ちから こんだて  
かむ力がつく献立を  
やす ひ  
お休みの日に  
つく  
作ってみませんか？

きのこと野菜  
たっぷり焼きそば



りょうり  
おうちでチャレンジ かみかみ料理をつくろう！  
きゅうしょく がつ か さう  
給食ニュース6月8日号で  
紹介している「かみかみ料理」  
のレシピの二次元コードを掲  
載します。手軽にできるので、  
つくってみませんか。  
※二次元コードの公開期限は  
2023年3月31日までです。

フランスパンの  
ナツツのせ



		朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー(kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食(よる)	おやつ
19 火	当 日 帰 舍	【夏バテ予防メニュー】			こめ おおむぎ	なめこ ねぎ	ごはん		
		むぎごはん みそしる	とうふ みそ	小	あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイナップル	みそしる	アスパラガス ビスケット	
		たらのすぶたふう	たら	中・高	あぶらあげ	にんじん ほうれんそう もやし しょうが	ぶたキムチどうふ ごぼうサラダ バナナ	じゃりまめ	
		ナムルふうにびたし	さとう ごまあぶら	764	ぎゅうにゅう	ようなし			
		ようなし ぎゅうにゅう							
20 水	ごはん みそしる なっとう ペーこんとやさいのかレーソー <sup>テ</sup> あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん	とうふ みそ	小	こめ おおむぎ	えのきだけ にんじん	ごはん		
		みそしる	たまご スキムミルク ぶたにく	613	あぶら さとう かたりこ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ	わかめスープ	こつぶっこ	
		かふうたまごやき	ほたてのクリームサラダ	中・高	マヨドレ アーモンド	ほうれんそう だいこん	とんかつ		
		ほたてのクリームサラダ	ボイルキャベツ	723	キャベツ	グレープフルーツ	ちくぜんに ボイルキャベツ レモン・チェリーぞえ	フルーツグミ	
		ボイルキャベツ	グレープフルーツ ぎゅうにゅう	802	ぎゅうにゅう				
21 木	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	ポークハヤシライス	ぶたにく	小	こめ おおむぎ あぶら さとう	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく			
		なすのごもくに	ハム		フレンチドレッシング ごま	だいこん かいわれな			
		からしあえ	ヨーグルト			キウイフルーツ			
		ふりかけ							
		オレンジ							
		ヤクルト							

# 7月 食育だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしつかりととて、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

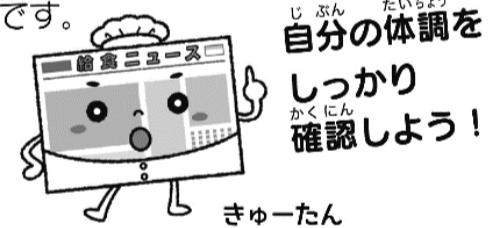
夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



©少年写真新聞社2022

## 危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がり共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。



## 夏を元気に過ごすには

### こまめな水分補給

のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

### 栄養バランスのよい食事

1日3回、栄養バランスよく食べます。

### 温かいものも食べる

冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

### 十分な睡眠

睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

## 水分補給

## に何を飲む?

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになります。

## 夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさん!

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんになると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。