

8月こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
20 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	【食育の日】★本日、Noしょうゆday なつやさいカレー ぎゅうにゅう ゆでたまご コールスロー ふくじんづけ パイナップル 【小678kcal：中・高797kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい ドレッシング こめあぶら	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす だいこん グリーンピース にんにく しょうが レタス キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル	ごはん みそしる はっぼうさい パンサンサー つぼづけ バナナ	ポテコ パイのみ	♪お知らせ♪ コメント欄には、毎日の こんだて名★ に対する コメントを記しています。
21 か 火	ごはん みそしる わかたけしのだに ゆかりあえ あじつけのり オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さけのあまみそやき シルバーサラダ ポイルキャベツ つぼづけ パナナ 【小635kcal：中・高745kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さいも こんにやく はるさめ しらたき かたくりこ さとう マヨネーズ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし みかん バナナ	ごはん えびとコーンのやさしいスープ ポークソテー・きのこソース ハムとキャベツのごまネーズあえ ブロッコリーそえ ぶどうゼリー	ポテロングミニ アルフォート	8月の食育の日メニュー 今日のテーマ: 『もいもい食べて 夏バテ知らず!』
22 すい 水	ごはん みそしる おにしめ マカロニサラダ ふりかけ マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ マーボーどうふ ちくわのいそべあげ おひたし オレンジ 【小のみ】フルーツグミ 【小614kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ たまご わかめ あおのり みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	にんじん なら ほうれんそう ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし オレンジ	いろいろごはん みそしる ツナいりあつやきたまご さつまいものてんぷら ポイルキャベツ グレープフルーツ	ミニマドレーヌ おととと	今年の夏も暑い日が続いてい ますが、夏バテしていません か?
23 もく 木	ごはん みそしる やしししゃも ハムとキャベツのソテー のりのつくだに キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる すぶた ちゅうかふうおひたし ぶどう 【小631kcal：中・高763kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン こまつな はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ ぶどう パイナップル	だいこんわかなごはん みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ オレンジ	ロアンヌ ソフトサラダ	これからも暑さを乗り切 れるよう、元気の出るカレー にしました。
24 きん 金	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう ジュリアンスープ ポイルキャベツ ほうれんそうチーズオムレツ トマトそえ なし ヨーグルト 【小605kcal：中・高720kcal】	ぎゅうにゅう たまご チーズ ヨーグルト	コッペパン マーガリン	ほうれんそう にんじん トマト たまねぎ キャベツ なし いちごジャム	帰省日		
27 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのちょうせんやき ごもくひじきに ポイルキャベツ パインコンポート 【小612kcal：中・高725kcal】	ぎゅうにゅう さば さつまあげ だいたず ひじき みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう こめあぶら	にんじん さやいんげん だいこん しょうが にんにく ねぎ しいたけ キャベツ パインコンポート	ハヤシライス マメツナサラダ フルーツヨーグルト	プチチョコパイ うまいぼう	りと完食、間違いなし!?
28 か 火	ごはん みそしる ひじきいりあつやきたまご かわりいそあえ つぼづけ なし ヤクルト	きびごはん ぎゅうにゅう みそしる よしのに だいこんサラダ りんごゼリー 【小610kcal：中・高739kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム とりこ ちくわ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい きび こんにやく ごま さいも さとう かたくりこ こめあぶら ドレッシング	にんじん きぬさや かいわれだいこん はくさい たけのこ だいこん	ごはん すましじる さけのみそマヨネーズやき ビーフインディアン いそべあえ ももコンポート	かたあげポテト ミニエンゼルパイ	献立紹介 《パンサンサー》 4人分 ・緑豆はるさめ ゆでて水洗いし、10cmの ながき 長さに切る ・ロースハム 3枚 ・きゅうり 1本弱 ・うす焼玉子 1個分 (錦糸玉子) ・ごまドレッシング 大さじ4~ (クリーミータイプ) 夏にぴったりの小鉢です!
29 すい 水	ごはん みそしる なつとう ペーコンとやさいのカレーどうみソテー こやきのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みちのくじる チキンなんばん めかぶのサラダ ポイルキャベツ ようなし 【小652kcal：中・高781kcal】	ぎゅうにゅう とうふ とりこ たまご ハム めかぶわかめ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく しらたき はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ こめあぶら	にんじん はくさい ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ようなし	ごはん かふうスープ あつあげマーボー わかめとツナのあえもの バナナ	クリームコロソ サッポロポテト	せん切
30 もく 木	ごはん みそしる にくだんごとやさいのもの おかかあえ のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる サーモンマリネふう かぼちゃのふくめに ポイルキャベツ ふりかけ パイナップル 【小614kcal：中・高746kcal】	ぎゅうにゅう さけ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ふりかけ さとう ザラメ かたくりこ こむぎこ こめあぶら	にんじん さやいんげん かぼちゃ だいこん たまねぎ キャベツ パイナップル	チキンライス コンソメスープ プレーンオムレツ シーザーサラダ プリン	ハーベスト チーズアーモンド	※20日の夕食にも登場。 さっぱりしているのにコクが ある! 大人気の一品です。
31 きん 金	ごはん みそしる ますのしおやき ナムルふうびたし あじつけのり オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ ぎゅうにゅう あさりとえのきたけのスープ ゴボーのごまサラダ まんでんひよこまめ マンゴー 【小602kcal：中・高741kcal】	ぎゅうにゅう たまご あさり ひよこまめ	しょくパン マヨネーズ ドレッシング	パセリ にんじん しそは かいわれだいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう レタス きゅうり マンゴー いちごジャム	帰省日		

※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。
※お気付きの点等ございましたら、学級担任または保健部担当：越戸までお寄せ下さい。

～うらに続きます～

夏ばてをしないためには……



暑い時には冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎると、胃腸の動きが低下して、食欲不振や腹痛、下痢や便秘などが起こります。また、体の冷やしすぎは、夏ばての原因になります。これを防ぐには、冷たいものをとりすぎないようにして、食事の時は温かいスープや飲み物などを1食に1品はとり入れます。また毎食、栄養バランスがととのうように心がけてください。夏ばてを防いで楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏におすすめの食材

豚肉などに含まれるビタミンB1は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。

梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の働きなどを正常に保つカリウムが含まれます。

基本はバランスのよい食事を心がけよう



食育だより



暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けずに元気な毎日を過ごすためにも、早起き早寝で生活リズムをととのえ、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気をつけてください。

8月4日ははしの日

はしづかいを上達させよう!

用意するもの 小皿2つ・はし・大豆



片方の小皿に大豆を入れて、大豆をはしでつまんで、もう片方の小皿に移します。1分間に何粒移すことができるかを、おうちの人や友だちと競争するのも楽しいものです。大豆ができたなら、次は小豆、米にも挑戦してみてください。

難しさアップ



保護者のみなさまへ

親子で食事づくりを!

夏休みの時間のある時に、家族の朝食や夕食などを、親子でつくってみませんか? メニューを考え、栄養のバランスや彩り、味つけなども一緒に考えましょう。料理づくりの体験を通して、食の自立にもつながります。



はしものがたり

はしは中国で生まれてアジアに広がり、日本には弥生時代の終わり頃に伝わったといわれています。当時は神々をまつる祭器として使われていたようです。日本には、はしだけで食事をする習慣があります。はしを上手に使いこなせるようになるとよいですね。

くずれていませんか? 生活リズム

- 早起きをして朝の光をあびている
- 朝は決まった時間に起きている
- 朝食をきちんと食べている
- 毎日排便がある
- 3食、決まった時間に食事をして
- いる
- 元気に運動している
- 夕食以降は間食をしていない
- 早寝をしている

チェックがつかない項目を見直して、体調をくずさないように気をつけてください。



体を冷やさないひと工夫!



夏場の食事でも、1品は温かい飲み物やスープ、みそ汁にするなど、体を冷やさない工夫が大切です。

7月の献立から

【7/18 オイスターソース香る! 中華風おこわ】
旬の味、じゅんさいのすまし汁



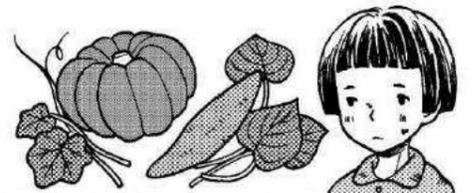
【7/6 セタメニュー】
満天の星!
天の川スターダスト★



【7/24 夏休み直前メニュー】
拓陽特製ハヤシライス
& フルーツ杏仁



8月15日は終戦記念日



戦時中や戦後は大変な食料難で、空き地などを畑にして、かぼちゃやさつまいもを育て、実やいもだけではなく、茎や葉までも食べました。雑草なども貴重な食料でした。当時と今をくらべて平和について考えましょう。