

7月こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

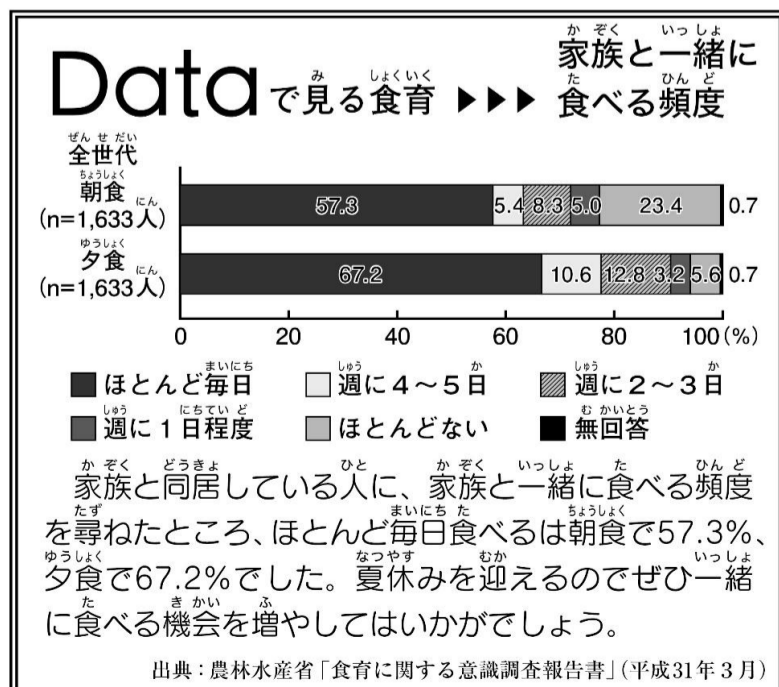
	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
1 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゅ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ のりのつくだに パナナ 【小631kcal：中・高756kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ ハム のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま さといも さとう かたくりに こめあぶら	だいこん にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン あかピーマン パナナ	ごはん のっぺいじる ぎせいどうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ さくらんぼ	ルーペラ チーズおかき	♪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。
2 か 火	ごはん みそしる なすのごもくに★ おかかあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう あさりとえのきたけのスープ メンチカツ めかぶのサラダ ポイルキャベツ レモン・チェリー 【小656kcal：中・高784kcal】	ぎゅうにゅう あさり めかぶ ぎゅうにく ハム ぶたにく たまご スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ しらたき パンこ こむぎこ こめあぶら	たまねぎ えのきたけ しそは きゅうり キャベツ にんじん レモン さくらんぼ	ごはん わかめスープ はっほうさい シルバーサラダ パナナ	ハッピーターン キットカット	なすには抗酸化作用（体を元 気に保つ働き）があります。 水にさらしてあく抜きすると 流れ出てしまうので要注意！
3 すい 水	ごはん みそしる がんもどきのふくめに さんしょくあえ あじつけのり マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる たらのごまみそやき ひじきのいために アーモンドポテト★ プロッコリーそえ グレープフルーツ 【小647kcal：中・高779kcal】	ぎゅうにゅう こおりどうふ たら ひじき あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも ごま アーモンド さとう ごまあぶら こめあぶら	だいこん にんじん さやいんげん プロッコリー グレープフルーツ	ぎゅうどん みそしる きゅうりのハムサラダ オレンジ	ぼたぼたやき いちごポッキー	さつまいもをカリッと揚げて みつからだいがいも 蜜を絡めた大学芋。 ごまの代わりに刻んだアーモ ンドをまぶしています。
4 もく 木	ごはん みそしる いりたまご のりつくだにあえ きゅうりつけ パナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる あつあげマーボー かみかみうみのさちあえ★ パナナ 【小615kcal：中・高758kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こおりどうふ かいそうサラダ しらすぼし さきいか みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう かたくりに こめあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ えだまめ パナナ	ごはん むらくもじる さばのたつたあげ きりほしだいこんのすのもの ポイルキャベツ つぼづけ たなばたぶどうゼリー	ほしたべよ パイのみ	海藻をしらす干し、さきい か、たくあん漬けであえま す。 素材の塩分のみで味付けをし
5 きん 金	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーふうみソテー こやきのり グレープフルーツ ヤクルト	スパゲティミートソース★ ぎゅうにゅう イタリアンスープ わふうサラダ たなばたゼリー 【小644kcal：中・高780kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご スキムミルク パルメザンチーズ	スパゲティ ごま パンこ オリーブオイル	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ ほうれんそう とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり だいこん	き せい び 帰 省 日		てづく 手作りのミートソースは、玉 ねぎとエリンギがたっぷり。 野菜の甘味がソースをおいし くしています。
8 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゅ	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう すましじる★ ごまあえ うのはなひじきクロック ポイルキャベツ オレンジ 【小616kcal：中・高741kcal】	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ なた	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ごま さとう こめあぶら	えだまめ ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん オレンジ	ごはん とんじる さばのみそに ミニささかまぼこのてんぷら きりごまあえ りんごゼリー	たべっこどうぶつ チーズアーモンド	七夕にちなんで、星型の麩が 入っています。なるとの渦巻 きも星型になっています。
9 か 火	ロールパン ジュリアンスープ ポイルウィンナー やさしいため さくらんぼ ぎゅうにゅう	むぎごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのちょうせんやき コールスロー プロッコリー ふりかけ パナナ 【小620kcal：中・高729kcal】	ぎゅうにゅう とうふ さば ハム	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ドレッシング	ねぎ しょうが にんにくにんじん レタス キャベツ きゅうり とうもろこし プロッコリー パナナ	ごはん ようふうすいとん★ チキンマリネ カラフルハムサラダ オレンジ	しみチョコ まがりせんべい	ベーコンや野菜の入ったコン ソメスープにひつみをいれ て洋風に仕上げます。
10 すい 水	ごはん みそしる いりどうふ なめたけあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	【なっとうの日】★ むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじゃが だいこんサラダ なっとうふりかけ★ オレンジ 【小629kcal：中・高740kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぎゅうにく ハム ほたて みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごま こんにやく さとう ドレッシング こめあぶら	えのきたけ しょうが にんじん たまねぎ いんげん だいこん かいわれだいこん オレンジ	うどん かきあげ いりどり あんにんプリン	ジョア ハーベスト	なっとう 納豆 7月10日は、語呂合わせで 『納豆の日』。朝食の定番 ですが、夕食に食べるとよ いそうです。 血液をさらさらにする効果 があるので、1日に小さい パック（約50グラム） を目安に食べる とよいようです。
11 もく 木	ごはん みそしる いわしのきしゅうに おひたし ふりかけ パナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる はんぺんフライ ナムルふうびたし ポイルキャベツ ふりかけ さくらんぼ 【小620kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん たまご あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ さとう パンこ こめあぶら ごまあぶら	なめこ ねぎ にんじん ほうれんそう もやし しょうが キャベツ さくらんぼ	ハヤシライス ゆでたまご ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	ソフトサラダ チョコリエール	血液をさらさらにする効果 があるので、1日に小さい パック（約50グラム） を目安に食べる とよいようです。
12 きん 金	ごはん みそしる わかたけしのだに ちゅうかふうおひたし のりのつくだに キウイフルーツ ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう あさりとえのきたけのスープ Tandoriチキン スパゲティボリタン ポイルキャベツ パインコンポート 【小614kcal：中・高754kcal】	ぎゅうにゅう あさり とりにく ヨーグルト パルメザンチーズ	コッペパン スパゲティ こめあぶら	たまねぎ えのきたけ しそは にんにく しょうが ピーマン キャベツ にんじん パインコンポート ブルーベリージャム	き せい び 帰 省 日		血液をさらさらにする効果 があるので、1日に小さい パック（約50グラム） を目安に食べる とよいようです。

※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～

野菜のどこを食べているのかな？

葉 を食べる キャベツ レタス	実 を食べる トマト なす
つぼみ・茎 を食べる プロッコリー カリフラワー アスパラガス	根 を食べる だいこん ごぼう にんじん



保護者のみなさまへ

まもなく夏休みを迎えます。子どもたちが家庭ですごす時間も長くなりますが、生活リズムをくずさないように心がけてください。

また、夏休み中は、じっくりといろいろなことに取り組めるよい機会です。料理づくりにチャレンジしてみるなど、保護者の方も子どもたちが食に興味を抱くように、アドバイスををお願いします。

	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			
16 か火 当日帰舎	シーフードカレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 【小670kcal：中・高786kcal】	ぎゅうにゅう ごぼうサラダ ふくじんづけ ヨーグルト 【小670kcal：中・高786kcal】	ぎゅうにゅう むきえび あさり はたて ヨーグルト スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも バター マヨネーズ こめあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう にんにく しょうが レタス きゅうり かいわれだいこん だいこん	ごはん みそしる ぶたキムチ とうふ パンサンデー オレンジ	ぱりんこ クリームコロン	今月の食育の日 毎月19日は食育の日 & No
17 すい水	ごはん みそしる にくだんご やさしいのもの からしあえ ふりかけ さくらんぼ ヤクルト	だいこん わかかな ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる あつやきたまご スパゲティ サラダ ブロッコリー そえ パイナップル 【小612kcal：中・高716kcal】	ぎゅうにゅう とり にく ハム あぶらあげ あつやきたまご	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも スパゲティ ごま かたくり マヨネーズ	だいこん わかかな ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう きゅうり とうもろこし ブロッコリー パイナップル	ごはん さくらエビ とうふのスープ たらとチンゲンサイのオイスターソース いため ハムとキャベツの ごまネーズ あえ プリン	ベビースター チョココ	毎月19日は食育の日 & No しょうゆ・ソースdayです。 減塩のポイントを知り、何か 実践してみましょう。
18 もく木	ごはん みそしる なっとう ちくぜん 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 みそしる まつかぜ やき ごもくきん びら ポテト サラダ オレンジ 【小657kcal：中・高785kcal】	ぎゅうにゅう わかめ たまご とり にく みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい ごま やきふ こんにやく マッシュポテト パン こ さとう こめあぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン たけのこ きゅうり とうもろこし さやいんげん オレンジ	【夏祭り前夜祭リクエストメニュー】★ やきにく どん みそしる ナムル ふう に びたし さくらんぼ	クーリッシュ おととと	【減塩のポイント】 ①かける前にまず味見。 (⇒小さくにとってつける) ②めん類の汁は飲まない。 ③みそ汁は具だくさんに。 ④加工・インスタント食品は控めに。
19 きん金	ごはん みそしる やきざかな ひじき のかわり いために おひたし バナナ ヤクルト	【食育の日】Noしょうゆday★ コッパン ぎゅうにゅう だいす たいす とやさしい クリーム に ポイル キャベツ ほうれん そう チーズ オムレツ キウイ フルーツ 【小633kcal：中・高759kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン だいす たまご チーズ スキム ミルク	コッパン じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ キウイ フルーツ ラ フランス ジャム	き せい び 日		
22 げつ月 当日帰舎	ごはん みそしる なっとう ちくぜん 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 すまし じる さけ のみ そ マヨネーズ やき なす と ピーマン のみ そ いた め ブロッコリー のり の つく だ に バナナ 【小632kcal：中・高748kcal】	ぎゅうにゅう とうふ とり にく さけ のり つく だ に パルメザン チーズ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ さとう こめあぶら	じゅん さい パセリ なす ピーマン にんじん しょうが ブロッコリー バナナ	チキンライス クラム チャウダー えび カツ ブロッコリー そえ オレンジ	かぶ き あげ トッポ	先日、岩手県の脳血管疾患での死亡率が、再び全国ワースト1になったとの新聞掲載がありました。健康で過ごすためにも、日頃からの減塩が大切です。家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。
23 か火	ごはん みそしる ごもく やさしい にく だんご やさしい ため ふりかけ 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 とうふ チャンブル シルバー サラダ さくらんぼ 【小632kcal：中・高782kcal】	ぎゅうにゅう わかめ ぶた にく とうふ ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ピー フン は る さ め しら た き さ とう ごま あ ぶ ら	ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら きゅうり とうもろこし みかん さくらんぼ	ごはん みちのく じる さば の カレー や き ビー フン ソテー い そ べ あ え バナナ	かた あげ ポテト プ チ ブ ッセ	
24 すい水	ごはん みそしる はく さい の ご も く に な め た け あ え つ ぼ づ け よ う な し ヤ ク ル ト	むぎごはん ぎゅうにゅう やさしい スープ ブロッコリー そえ ポーク ソテー ・ き の こ ソ ー ス ひ じ き と じゃ がい も の あ え も の オレンジ 【小612kcal：中・高729kcal】	ぎゅうにゅう ぶた にく ひ じ き	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれん そう し め じ しい た け エ リ ン ギ グ リ ン ピ ー ス パ セ リ ブ ロ ッ コ リ ー オレンジ	わかめ 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 ぶ ら ポイル キャベツ グ レ ー プ フ ル ー ツ	ポテコ ミニ エン ゼ ル パ イ	もうすぐ夏休み！ ジメジメとした梅雨が明けると気温がグリーンと上がり、暑い白が続きます。夏バテを予防して元気に過ごすためにも、冷たいものを取り過ぎないこと、すききらいせず何でも食べることを目標にしましょう。夏休み明けに、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。
25 もく木	ごはん みそしる やきざかな いな か に ふ り か け バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる か ほう た ま ご や き あげ ギョーザ ポイル キャベツ た く あ ん グ レ ー プ フ ル ー ツ 【小660kcal：中・高775kcal】	ぎゅうにゅう たまご ぶた にく スキム ミルク みそ	こめ おおむぎ きょうかまい かたくり さとう こめあぶら	はく さい に ん じ ん た け の こ ね ぎ しい た け キャ ベツ だい こん グ レ ー プ フ ル ー ツ	き び ご はん み そ し る チ キ ン な ん ば ん ち ゅう か ほう お ひ た し ポイル キャベツ オレンジ	うめ の か ま き ム ー ン ラ イ ト ク ッ キ ー	
26 きん金	ごはん みそしる こ も ち し ゃ も や き お ひ た し ポイル さ さ か ま ぼ こ さ くら ん ぼ ヤ ク ル ト	サンド ウィッチ (ジャム ・ フィ レ オ チ キ ン) ぎゅうにゅう あ さ り の ス ー プ ゆ で た ま ご フ レ ン チ サ ラ ダ バナナ 【小611kcal：中・高727kcal】	ぎゅうにゅう フィ レ オ チ キ ン あ さ り た ま ご	し ょ く ぱ ん ド レ ッ シ ン グ こ め あ ぶ ら	たま ね ぎ し そ は に ん じ ん キャ ベツ レ タ ス き ゅう り だい こん とう も ろ こ し バ ナ ナ フ ル ー ベ リ ー ジャ ム			



食育だより

蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、子どもたちが待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに、十分注意していきましょう。

水分補給のタイミング

運動をする場合には

量：200～250mL / 温度：5～15℃
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

水分補給に適したものは？

ふだんは 水や麦茶など

運動時は スポーツドリンクなど

人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。

水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水 → 約0.3℃の体温上昇を招く

体重の2%以上の脱水 → 体温調節機能が低下