

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			
19 げつ 月	とうじつ きしよ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ オレンジ 【小645kcal：中・高768kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ふのり ぶたにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい マカロニ さとう こめあぶら マヨネーズ	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが きゅうり とうもろこし オレンジ	シーフードカレー フレンチサラダ ふくじんづけ すいか	カントリーマアム えびせん	♪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。
20 か 火	ごはん みそしる やきざかな ひじきのかわりいために ふりかけ バナナ ヤクルト	【食育の日メニュー】★ むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる はっぼうさい ハンサンスー ぶどう 【小639kcal：中・高759kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりく ハム むきえび ほたて うずらたまご きんしたまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ かたくり こめあぶら ごまあぶら ドレッシング	だいこん にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが きゅうり ぶどう	ごはん けんちんじる わふうハンバーグ シルバーサラダ ブロッコリーそえ オレンジ	ホームパイ ベジタバー	8月の食育の日メニュー 今日のテーマ： 『夏バテを予防しよう』
21 すい 水	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 あじつけのり 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 ようふうたまごやき だいこんサラダ ポイルキャベツ たくあん ようなし 【小622kcal：中・高748kcal】	ぎゅうにゅう わかめ たまご ベーコン ハム チーズ みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ごま こめあぶら ドレッシング	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース だいこん キャベツ かいわれだいこん ようなし	ごはん みそしる さばのみそに ナムルふうにびたし ポイルキャベツ スポン	ソルティークッキー ベビースター	暑さでつい冷たいものばかり と取ってしまいがちですが、 あたたか & たっぴり野菜メニュー で元気に過ごしましょう！
22 もく 木	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	ちゅうかうおこわ ぎゅうにゅう かうスープ とりのからあげ しらすあえ バナナ 【小622kcal：中・高737kcal】	ぎゅうにゅう こんぶ えび ぶたにく とりく しらすぼし	こめ おおむぎ きょうかまい ごま かたくり さとう こむぎ こめあぶら ごまあぶら	たけのこ しょうが にんじん しいたけ えだまめ はくさい きくらげ にんにく ほうれんそう もやし バナナ	ごはん むらもじる★ ぶたキムチどうぶ ゴボーサラダ つぼつけ オレンジ	しみチョココーン トマトブリッツ	とろろが卵が汁の中に入ると く広がり、空に浮かぶ群雲の ように見えることから、この なまえがつけられています。
23 きん 金	ごはん みそしる いりたまご のりのつくだにあえ きゅうりづけ マンゴー ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう ジュリアンスープ★ さけフライ ブロッコリーそえ トマトそえ グレープフルーツ 【小626kcal：中・高757kcal】	ぎゅうにゅう さけ たまご	コッペパン こむぎこ パン こめあぶら マヨネーズ チョコクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト グレープフルーツ	帰省日		
26 げつ 月	とうじつ きしよ 当日帰舎	ポークハヤシライス ぎゅうにゅう だいこんときゅうりのサラダ フルーツヨーグルト 【小678kcal：中・高807kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく だいこん きゅうり かいわれだいこん にんじん みかん もも パイナップル バナナ	ごはん イタリアンスープ★ たらふくエール・メキシカンソース ハムとキャベツのごまネーズあえ グレープフルーツ	とんがりコーン こえた	とろろ卵にパン粉を少し加える ことで、ふんわりした出来上 がりに。お試しください！
27 か 火	ごはん みそしる プレーンオムレツ やさしいため ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる さけのごまみそやき ひじきのサラダ アーモンドポテト★ ブロッコリー オレンジ 【小655kcal：中・高779kcal】	ぎゅうにゅう わかめ さけ あぶらあげ ひじき みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも ごま さとう こめあぶら ごまあぶら アーモンドロースト	ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ブロッコリー オレンジ	ごはん みそしる タンドリーチキン ハムとれんこんのサラダ ポイルキャベツ りんごゼリー	マリービスケット フルーツグミ	すあな揚げしたさつまいもに、 だいたく大学芋のタレを絡め、仕上げ に粒アーモンドをまぶしてい ます。
28 すい 水	ごはん みそしる おからいりしのだに ゆかりあえ 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 ぶたにくとブロッコリーのちゅうがいため コールスロー ふりかけ バナナ 【小610kcal：中・高753kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ハム ぶたにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ふりかけ さとう かたくり こめあぶら ドレッシング	えのきたけ にんじん たまねぎ ブロッコリー ねぎ れんこん レタス にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	ごはん みそしる さばのしおやき ゆうがおいのために★ マカロニサラダ ぶどう	ぱりんこ ノアール うずやきサンド	くじさんゆうがおいしようよてい 久慈産の夕顔を使用予定。 季節の食材を味わいましょ う！
29 もく 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめだけあえ つぼつけ ようなし ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いろどりやさしいメンチカツ ちくぜんに ポイルキャベツ ふりかけ レモン・チェリーそえ 【小601kcal：中・高760kcal】	ぎゅうにゅう こおろ豆腐 とりく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま さとう こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ レモン さくらんぼ	えびピラフ パイザンヌスープ ツナいりあつやきたまご トマトそえ パイナップル	ハッピーターン ビスコ	たくあん漬けの一種。秤でつ いた干し大根を「壺」で塩漬 けして、しょうゆ等で味付け したものです。
30 きん 金	ごはん みそしる さんまのかんろに かわりきりほしに あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) ぎゅうにゅう いんげんのアーモンドあえ★ ベーコンとやさいのミルクスープ パインコンポート 【小627kcal：中・高787kcal】	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	しょくパン じゃがいも さとう アーモンドロースト マヨネーズ	パセリ にんじん たまねぎ かぶ えだまめ いんげん パインコンポート 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～

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A		4	B
		3	C	い
だ				5
				さ
2	し		<	D

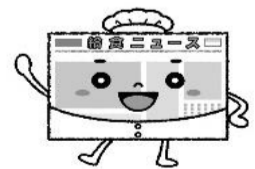
タテのカギ

- 1 たまねぎを切ると出てくるよ。
- 3 体を動かす授業。
- 4 あさり、ほたて、さざえなどの総称。
- 5 8月31日は何の日？

ヨコのカギ

- 1 待ちに待った〇〇休み。
- 2 計画的に取り組んで、充実した夏
休みにしよう。
- 3 めでたい時に食べる魚。
- 4 つるは千年〇〇は万年。

出てくる言葉は、
夏休みに気をつけ
てほしいことだよ



ABCDの文字を当てはめてみよう。

どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ C □ D □ ものの

とりすぎに注意

※こたえはウラ面にあります。



いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。日頃できない、いろいろなことにチャレンジをするよい機会です。計画をしっかりと立てて自分の食事をつくったり、家族のために食事をつくったりしてみませんか？



自分で用意してみよう！ 夏休みの食事



食事の用意をする時は、家にある材料を確認して、栄養のバランスを考えて料理を決めましょう。調理前には、石けんを使ってしっかりと手洗いをすることが大切です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどを使う時は、おとなに相談してから、けがや事故が起きないように気をつけて使いましょう。



いろいろなおかずの例

ゆでる	炒める・焼く	
ゆで野菜 	夏野菜炒め 	きのこのベーコン巻き
ポテトサラダ 	スクランブルエッグ 	ゴーヤチャンプルー

【夏バテ予防・拓陽レシピ】

豚キムチ豆腐

《材料4～5人分》

- 豚もも 200g こま切れ
- 木綿豆腐 1P 8～10等分
- ごま油 小さじ1
- 白菜 葉3～5枚 一口大
- 白菜キムチ漬 200g
- えのき茸(小) 1P(100g) 5cm幅
- にら 1/2束(50g) 5cm幅
- 調味料 しょうゆ大さじ2、酒 大さじ1、ごま油 大さじ1

《作り方》

- ①ごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ②白菜キムチ漬と白菜を加え、さらに炒める。
- ③とうふを加え、調味料、キムチ汁で調味する。
- ④にらを加えて、仕上げにごま油をまわしかける。

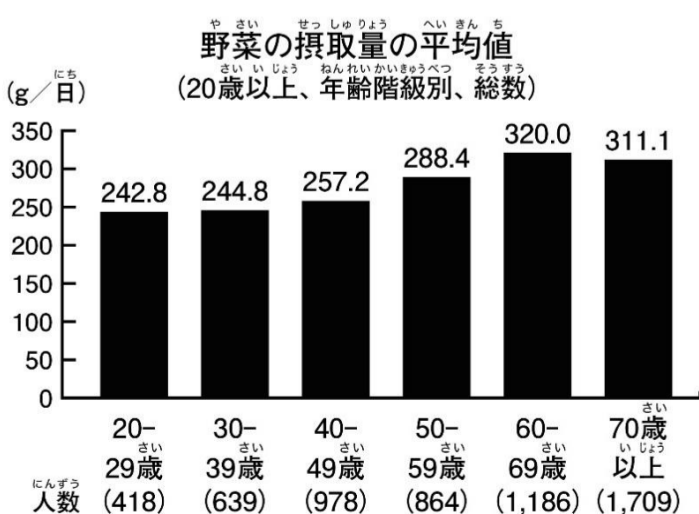
ピリッとほどよい辛さに仕上げています。お好みでキムチの量を加減してください。



保護者のみなさまへ

子どもたちが家で調理をする際は、衛生や安全に気をつけて調理ができるような、配慮が必要です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどの安全な取り扱いができるよう、日頃から一緒に調理をしてみたいはいかがでしょうか。

Data 野菜の摂取量



成人1日当たりの野菜摂取量の目標値は350g以上です。しかし、どの年代においても野菜の摂取量は目標値に達していません。子どもの時から野菜を多く食べる習慣を身につけましょう。

出典：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」より作成

夏休み 規則正しい生活をしましょう

規則正しい生活をしましょう



夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

答え 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	な	つ ^A		4	か	め ^B
	み		3	た ^C	い	
	だ		い			5
			い			さ
2	し	ゆ	く	だ	い ^D	



ABCDEFの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

「つめたいものとりすぎに注意」

