



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			
17 げつ 月	とうじつきしゅ 当日帰舎	♪なつやさいのキーマカレー★ ぎゅうにゅう ゆでたまご コールスロー パイン 【小682kcal：中・高808kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク たまご ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら ドレッシング	えだまめ たまねぎ なす トマト とうもろこし にんにく しょうが レタス キャベツ にんじん きゅうり パイン	ごはん みそしる はっぼうさい スパゲティーサラダ つぼづけ バナナ	カスタードケーキ うまいぼう	♪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。
18 か 火	ごはん みそしる わかたけしのだに おひたし 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 バナナ 【小kcal：中・高754kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい さいとも こんにやく かたくりこ さとう はるさめ しらたき マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり みかん とうもろこし キャベツ だいこん 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 ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーそえ ぶどうゼリー	かたあげポテト ガトーレーズン	8月の食育の日メニュー 今日のテーマ: 『暑さに負けるな! 拓陽もいもいメニュー』
19 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 ぶどう 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kcal：中・高745kcal】	ぎゅうにゅう わかめ なたと とうふ ぶたにく とうふ ぶたにく みそ ちくわ あおのり たまご	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こめあぶら こむぎこ コーンスターチ	にんじん ねぎ いら たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし オレンジ	いろどりごはん 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	クリームコロン サッポロポテト	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?
20 もく 木	ごはん みそしる さんまのかんろに さんしょくあえ 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 すぶた ちゅうかふうおひたし デラウェア 【小kcal：中・高768kcal】	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりこ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン ほうれんそう ぶどう	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	ハーベスト チーズアーモンド	暑い時だからこそ、バランス のとれた食事をしっかりとる ことが大切! これからも続く暑さを乗り切 れるよう、新メニューの夏野 菜のキーマカレーを考えまし た。夏野菜には体を冷やす効 果がありますよ。
21 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 ほうれんそうチーズ 揚げ ポイルキャベツ トマトそえ ヨーグルト 【小kcal：中・高739kcal】	ぎゅうにゅう ポレンソフとチーズのオムレツ ヨーグルト	コッペパン マーガリン マヨネーズ	いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ トマト	き せい び 帰 省 日		
24 げつ 月	とうじつきしゅ 当日帰舎	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 なし 【小kcal：中・高734kcal】	ぎゅうにゅう みそ さば ひじき さつまあげ だいた	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら さとう	だいこん にんじん しょうが にんにく ねぎ さやいんげん しいたけ キャベツ なし	ハヤシライス マメツナサラダ フルーツヨーグルト	ポテコ マリービスケット	
25 か 火	ごはん みそしる なつとう パコとやさいの加-ふうみり- やきのり オレンジ 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kcal：中・高727kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ちくわ ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい きび こんにやく さいとも こめあぶら さとう かたくりこ ドレッシング ごま ゼリー	はくさい にんじん たけのこ きぬさや だいこん かいわれだいこん	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	ミニマドレーヌ おととと	味噌とマヨネーズに粉チーズ を加えているのが、味のポイ ントです。
26 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご かわりいそあえ つぼづけ なし★ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みちのくじる チキンなんぼん かいそうサラダ ブロッコリーそえ バナナ 【小kcal：中・高759kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく たまご かいそうサラダ いか あさり	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー バナナ	ごはん ワントンスープ あつあげマーボー わかめとツナのあえもの オレンジ	まがりせんべい ざらめ りんごヨーグルト	秋の味覚の代表ですね。 水分を多く含み、食物せんい も豊富。 おやつにもおすすめですよ!
27 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 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 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kcal：中・高751kcal】	ぎゅうにゅう みそ しろさけ	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう ザラメ ごま	だいこん にんじん たまねぎ いんげん かぼちゃ 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	ロアンヌ ソフトサラダ	生のパイナップルはとても ジューシー。お肉をやわらか くする効果のある酵素を多く 含んでいます。
28 きん 金	ごはん みそしる やきししゃも 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	サンドウィッチ★ ぎゅうにゅう たまごいりやさしいスープ ごぼうのごまサラダ マンゴー 【小kcal：中・高746kcal】	ぎゅうにゅう たらポーション たまご	しよくばん こめあぶら じゃがいも ドレッシング	いちごジャム にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう レタス きゅうり かいわれだいこん マンゴー	き せい び 帰 省 日		人気のフィレオフィッシュサ ンドが登場します。 お楽しみに!
31 げつ 月	とうじつきしゅ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう かふうスープ マーボーなす ハンサンスー のりのつくだに デラウェア 【小kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう えび ぶたにく みそ ロースハム きんしたまご のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こめあぶら はるさめ ドレッシング	はくさい たけのこ きくらげ ねぎ なす ピーマン あかピーマン いら しょうが にんにく きゅうり ぶどう	アマランサスごはん みそしる いそじゃが★ ごぼうサラダ ヨーグルト	ホームパイ きゃべつたろう	帆立入りの肉じゃがです。 しょうがが入ることで、味が引き 締まります。

※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。

～うらもご覧ください～

外国の食事や文化について調べてみよう

世界には、さまざまな国や地域があります。テレビや新聞、インターネットなどで出てきた国や
気になった国について、調べてみませんか。

<調べる方法はいろいろあります>

- ・図書館などで、その国について書か
れた本や新聞を集めて読む。
- ・自分の地域に住んでいるその国の
人やその国へ行ったことがある人
に話を聞く。
- ・その国の観光局の公式ホームペー
ジを見る。

さまざまな資料から情報を集めてまとめます。また、日本との違いや似ている
ところ、日本とのかかわりについても考えて、一緒にまとめるとよいでしょう。





食育だより



夏休みの時間を有効に活用して、ぜひいろいろなことに挑戦してみてください。しっかりと計画を立てて準備から実践、後片付けまで行いましょう。その後、取り組んだことをまとめてみましょう。

家族や自分の 昼ごはんを つくってみよう!



計画を立てて昼ごはんをつくってみましょう。献立は栄養バランスや味つけ、彩り、家族の好みなども考えて決めます。必要な材料や手順、使う調理器具などを確認して、事前に準備します。調理をする時は衛生面に注意して、けががないように安全に気をつけて行うことが大切です。家族も自分も楽しく食べられるように、献立や盛りつけなどを工夫してみましょう。

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調整する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。熱中症を予防するにはこまめに水分補給をすることが大切です。また、無理をせず、適度に冷房を活用しましょう。



できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・買い物をする
- ・食事をつくる
- ・使った食器や調理器具を片づける
- ・ごみを分別して捨てる



自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり返り、さらによりよい方法を考える工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。



みじん切りの魔法



規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



保護者のみなさまへ

お子さん自身ができることを考えて、責任を持って家庭の仕事を実行することは、生活の中で自立する力を身につけることにつながります。家族の一員として、お子さん自身ができる家庭の仕事を増やしていきませんか？

©少年写真新聞社2020

