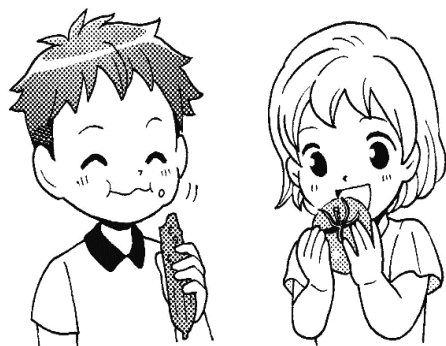


	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食(よる)
3 げ月	とうじつきしゅ 当日帰舎	むぎごはん みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ のりのつくだに バナナ ぎゅうにゅう	小学部/中・高 616 / 725 kcal 24.2 / 27.9 g 17.2 / 19.4 g 2.1 / 2.4 g	あぶらあげ みそ とりこく まめちくわ ロースハム のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さといも あぶら さとう かたくりこ マヨドレ ごま	だいこん にんじん にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン パプリカ バナナ	ごはん むらくもじる さばのたつたあげ きりぼしだいこんのすのもの ポイルキャベツ そえもの ソファール
4 か火	ごはん みそしる ごもくあつやきたまご さんしょくあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん あさりとえのきのスープ メンチカツ めかぶのサラダ ポイルキャベツ そえもの ぎゅうにゅう	650 / 775 kcal 23.3 / 28.2 g 22.4 / 26.1 g 2.1 / 2.3 g	あさり ぎゅうにく ふたにく めかぶわかめ ハム	こめ おおむぎ あぶら パンこ こむぎこ はるさめ しらたき	たまねぎ えのきだけ しそは たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん レモン さくらんぼ	ごはん みそしる マーボーどうふ あげギョーザ いそあえ フルーツ&やさいジュース
5 すい水	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 オレンジ ぎゅうにゅう	むぎごはん すましじる 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 ブロッコリーそえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	649 / 776 kcal 24.9 / 29.3 g 20.2 / 23.6 g 2.3 / 3.1 g	とうふ たら みそ ひじき あぶらあげ さつまいも あぶら さとう アーモンド ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ たまふ さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう さつまいも あぶら さとう アーモンド	ねぎ ブロッコリー グレープフルーツ	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 まんでんくろまめ
6 もく木	ごはん みそしる やきざかな かわりおひたし つぼづけ ようなし ヤクルト	むぎごはん みそしる とうふチャンプルー かみかみうみのさちあえ バナナ ぎゅうにゅう	629 / 714 kcal 29.5 / 32.2 g 16.9 / 18.0 g 2.0 / 2.3 g	みそ ぶたにく とうふ みそ かいそうミックス さきいか しらす ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ みそ ピーファン ごまあぶら さとう ごま	だいこん にんじん えのきだけ にんじん たまねぎ もやし いら だいこんたくあんづけ キャベツ にんじん えだまめ バナナ	ごもくチャーハン たまごスープ ほしのメンチカツ ポイルキャベツ トマトそえ たなばたまんでんゼリー
7 きん金	ごはん みそしる いりどり おかかあえ あじつけのり オレンジ ヤクルト	コッペパン(りんごジャム) たなばたスープ ほしのコロケ いんげんのアーモンドあえ たなばたゼリー ぎゅうにゅう	639 / 751 kcal 20.8 / 22.6 g 19.8 / 21.5 g 3.0 / 3.5 g	なると(ほし) ほしのコロケ あぶら アーモンド さとう (たなばたゼリー) ぎゅうにゅう	コッペパン きりふ(ほし) ほしのコロケ あぶら アーモンド さとう (たなばたゼリー)	りんごジャム にんじん たまねぎ ほうれんそう いんげん にんじん	き 帰 省 日
10 げ月	毎月19日は、その数字の ころ合わせから、「食育の 日」とされています。 本校では毎月テーマを設 け、「食育の日メニュー」と して実施します。	むぎごはん / なつとうふりかけ けんちんじる さばのちょうせんやき マカロニサラダ ブロッコリーそえ バナナ ぎゅうにゅう	小学部/中・高 678 / 801 kcal 23.8 / 27.7 g 24.4 / 28.4 g 1.7 / 2.2 g	(なつとうふりかけ) とうふ さば マカロニ マヨドレ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも こんにやく マカロニ マヨドレ	だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん きゅうり にんじん コーン ブロッコリー バナナ	【女子棟リクエストメニュー】 わかめうどん とりのからあげ からしあえ いちごのムース
11 か火	ごはん みそしる いりどうふ なめだけあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる いそじゃが ハムとれんこんのサラダ のりのつくだに オレンジ ぎゅうにゅう	649 / 772 kcal 26.6 / 31.3 g 18.7 / 21.1 g 2.5 / 3.0 g	みそ まめちくわ ぎゅうにく ほたて ハム チーズ のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう マヨドレ	なめこ だいこん にんじん にんじん たまねぎ いんげん しょうが れんこん レタス きぬさや オレンジ	あわごはん みそしる こもちししゃもフライ ピーファンインディアン いそべあえ バナナ
12 すい水	ごはん みそしる なつとう ベーコンとやさいのカレーソテー やきのり キウイフルーツ ヤクルト	ごはん ジュリアンスープ ポークソテー・メキシカン ひじきとじゃがいものあえもの ブロッコリーそえ ようなし ぎゅうにゅう	632 / 756 kcal 20.8 / 25.6 g 20.5 / 23.7 g 1.9 / 2.5 g	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ バター さとう さとう じゃがいも マヨドレ	にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ コーン ピーマン トマト にんじん パセリ ブロッコリー ようなし	ごもくたきこみごはん すましじる あつやきたまご れんこんのきんぴら しらすあえ りんごゼリー
13 もく木	ごはん みそしる さばのみそに かまぼこいりおひたし ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん / ふりかけ みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ さくらんぼ ぎゅうにゅう	633 / 732 kcal 23.6 / 25.4 g 18.5 / 20.5 g 2.0 / 2.6 g	こおりどうふ みそ はんぺん たまご とりこく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ / ふりかけ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう	はくさい にんじん にんじん ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ さくらんぼ	ごはん みそしる チキンなんばん ちゅうかうおひたし ポイルキャベツ フルーツ&やさいジュース
14 きん金	ごはん みそしる あつやきたまご かわりきりぼしに のりのつくだに パイナップル ヤクルト	スパゲティミートソース イタリアンスープ かいそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	665 / 799 kcal 30.7 / 37.9 g 19.2 / 22.6 g 3.0 / 3.4 g	ぶたにく チーズ ベーコン たまご チーズ かいそうミックス いか あさり ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル パンこ キャベツ きゅうり	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 コーン ほうれんそう キャベツ	き 帰 省 日

## 旬の野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



### ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



### トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



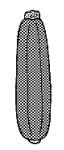
### とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



### ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。





	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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 からだの働きをよめるもの	夕食 (よる)
18 か火	当日帰舎	とりそばごはん みそしる うのはなひじきコロッケ ごまあえ ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 636 / 738 kcal 21.9 / 25.8 g 20.9 / 23.2 g 2.1 / 2.4 g	とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら あぶら ごま さとう	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	わかめごはん みそしる ツナいりあつやきたまご さつまいもてんぷら ポイルキャベツ ジョア
19 すい水	ごはん みそしる はくさいのごもくに からしあえ つぼつけ ようなし ヤクルト	むぎごはん / のりつくだに じゅんさいのすましじる 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 ブロッコリーぞえ バナナ ぎゅうにゅう	625 / 733 kcal 27.4 / 32.3 g 20.1 / 22.9 g 1.7 / 2.0 g	のりつくだに とうふ さけ みそ チーズ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ マヨレ あぶら さとう マヨレ	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	ごはん やさいスープ ぶたキムチとうふ ポテトサラダ すいか
20 もく木	ごはん みそしる ほうれんそうのたまごまき のりつくだにあえ きゅうりづけ さくらんぼ ヤクルト	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	689 / 816 kcal 21.9 / 24.7 g 20.4 / 22.0 g 2.3 / 2.4 g	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら フレンチドレッシング	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 ふくじんづけ(だいこん・れんこん) パイナップル みかん もも バナナ	ごはん さくらえびとうふのスープ たらのオイスターソースいため シルバーサラダ とろけるゼリー
21 きん金	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 オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・たまご) ミネストローネ コールスロー パイナップル ぎゅうにゅう	609 / 738 kcal 22.4 / 27.2 g 19.9 / 22.1 g 3.4 / 3.8 g	たまご ベーコン ひよこまめ ハム ぎゅうにゅう	しょくパン マヨレ マカロニ	パセリ いちごジャム たまねぎ キャベツ トマト レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン パイナップル	毎月19日は『食育の日』 7月のテーマ： 季節の野菜を知ろう ●じゅんさいって何？ ●夏野菜をみつけよう！
24 つ月	当日帰舎	キンパふうたきこみごはん みそしる ほねなしあじフライ いそあえ バナナ ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 669 / 775 kcal 25.0 / 30.0 g 24.2 / 25.7 g 1.3 / 2.0 g	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こおりとうふ みそ ほねなしあじフライ やきのり	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく だいこん にんじん こまつな もやし バナナ	ごはん ごもくじる ぎせいとうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ ぎゅうにゅうプリン
25 か火	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご しらすあえ のりのつくだに ようなし ヤクルト	えびピラフ ようふうワントンスープ プレーンオムレツ ブロッコリーぞえ オレンジ ぎゅうにゅう	613 / 726 kcal 25.4 / 29.5 g 19.3 / 22.4 g 2.5 / 3.5 g	えび ぶたにく オムレツ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ワントンのかわ マヨレ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ もやし にんじん ブロッコリー オレンジ	夏休み

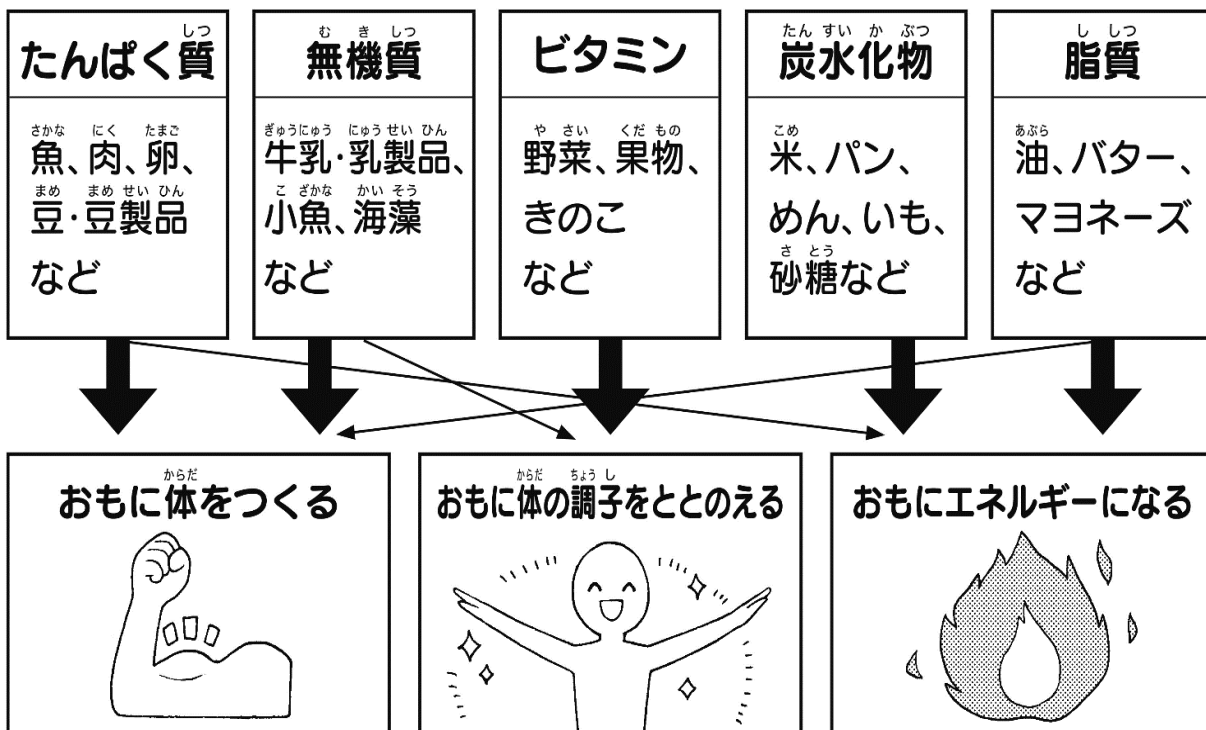


## 食育だより

暑い毎日(あつまいにち)を元気に(げんき)過ごすために、水分補給(すいぶんほきゅう)とバランスのよい食事(しょくじ)を心がけてください。夏野菜(なつやさい)を食事(しょくじ)や間食(かんしょく)に取り入れて、夏(なつ)を元気に(げんき)過ごしましょう。

## 暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品(しょくひん)に含まれる(ふく)栄養素(えいようそ)には、炭水化物(たんすいかぶつ)、脂質(しじつ)、たんぱく質(たんぱくしつ)、無機質(むきしつ)、ビタミン(びたみん)があり、これらを五大栄養素(ごだいえいようそ)といいます。体に吸収(あしゅう)されると、おもに3つの働き(はたらき)をつくる(からだ)の調子(ちようし)をととのえる(からだ)る、エネルギー(えんじや)になる(なる)をします。さまざまな食品(しょくひん)を食べて、五大栄養素(ごだいえいようそ)をしっかりとりましょう。



### ファストフードを 栄養バランスのよい食事に

ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとり過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

### 7月7日は七夕

七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。