

R7. 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）	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）
20 すい 水	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。	【食育の日メニュー】 ポークカレーライス コールスロー ふくじんづけ バナナ ぎゅうにゅう	小学部／中・高 655 / 777 kcal 21.6 / 25.2 g 19.7 / 22.8 g 2.5 / 3.4 g	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン ふくじんづけ(だいこん、なす) バナナ	チキンライス あさりのスープ ポテトコロッケ ポイルキャベツ・トマトぞえ えらべるやさしいジュース
21 もく 木	ごはん みそしる ますのしおやき 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 ぶたにくのちゅうかいだめ マカロニサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	650 / 769 kcal 24.4 / 29.1 g 21.1 / 24.6 g 1.7 / 2.1 g	とうふ ふのり みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ マカロニ マヨドレ	ねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ れんこん にんにく きゅうり にんじん コーン オレンジ	ごはん みそしる かふうたまごやき ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ あんにとろろ
22 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（チョコクリーム） ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース ブロッコリー・トマトぞえ ぎゅうにゅう	636 / 735 kcal 25.9 / 30.3 g 22.0 / 26.0 g 2.9 / 3.3 g	 たら たまご ぎゅうにゅう	コッペパン チョコクリーム こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ パセリ ブロッコリー トマト	毎月19日は『食育の日』 8月のテーマ； しっかり食べて 夏バテを予防しよう ●豚肉(ビタミンB ₁)＋にんにく (アリシン) で夏バテ防止!!
25 けつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	ちゅうかふうおこわ みそしる とりのからあげ★ おひたし バナナ ぎゅうにゅう	640 / 739 kcal 28.5 / 31.6 g 20.2 / 22.6 g 2.1 / 3.0 g	こんぶ ぶたにく とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ なめこ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし バナナ	ごはん さくらえびととうろのスープ たらのオイスターソースいため かにかまサラダ えらべるデザート
26 か 火	ごはん みそしる あつやきたまご かわりおひたしきりぼしに ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる さばのてりやき キーマふうにくじゃが ブロッコリーぞえ / つぼづけ オレンジ ぎゅうにゅう	657 / 786 kcal 25.1 / 30.0 g 22.6 / 26.5 g 2.2 / 2.7 g	こおりどうふ みそ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう	だいこん にんじん しょうが にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー / だいこん オレンジ	ごはん けんちんじる わふうハンバーグ いそべあえ ブロッコリーぞえ プリン
27 すい 水	ごはん みそしる なっとう ウィナーいりやさしいだめ あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん 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 ようなし ぎゅうにゅう	649 / 716 kcal 23.6 / 27.0 g 19.4 / 22.2 g 2.0 / 2.3 g	わかめ みそ たまご スキムミルク ベーコン チーズ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ あぶら フレンチドレッシング ごま	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース だいこん かいわれな キャベツ ようなし	ごはん イタリアンスープ さけのタンドリーふう ハムとキャベツのごまネーズあえ ジョア
28 もく 木	ごはん みそしる わかたけしのだに ゆかりあえ ポイルささかまぼこ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる はっほうさい シルバーサラダ バナナ ぎゅうにゅう	643 / 758 kcal 25.3 / 30.5 g 20.1 / 22.2 g 2.0 / 2.5 g	あぶらあげ みそ とりにく えび いか ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ しらたき マヨドレ	だいこん にんじん にんじん はくさい たけのこ きくらげ しょうが きゅうり みかん コーン 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 スパゲッティサラダ ぶどう
29 きん 金	ごはん みそしる ごもくやさしいくだんご おかかあえ つぼづけ オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・たまご） ベーコンとやさしいミルクスープ わかめとツナのあえもの パインコンポート ぎゅうにゅう	620 / 766 kcal 23.1 / 27.9 g 23.9 / 26.3 g 2.6 / 3.4 g	たまご ベーコン ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ まぐろ ぎゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ じゃがいも さとう マヨドレ	パセリ ブルーベリージャム にんじん たまねぎ かぶ えだまめ キャベツ にんじん かいわれな パイナップル	き せい び 帰 省 日



スポーツと食

貧血になりにくい体をつくる食事

貧血は鉄不足だけでなく、エネルギー不足によっても起こります。特に運動をする人は鉄やエネルギーの消費が多く、貧血になりやすいため、注意が必要です。血液中の赤血球内のヘモグロビンは、鉄とたんぱく質からできていて、酸素を全身に運ぶ役割があります。鉄やたんぱく質が不足するとヘモグロビンが十分につくられず、酸素が体に行きわたらなくなり、貧血になります。また、エネルギーが不足すると、たんぱく質がエネルギーとして使われ、ヘモグロビンの材料が足りなくなり、貧血を招きます。

主食をしっかりとり、栄養バランスのよい食事エネルギーを確保し、鉄やたんぱく質・ビタミンCを含む食品をとることが貧血の予防には大切です。



色や形、大きさなど、いろいろな種類があるトマト

トマトの色には、赤のほかにも、オレンジ、黄色、緑、紫など、いろいろな色があります。色の違いは、トマトに含まれる色素によります。日本では、生のまま食べるトマトがたくさん出回っています。形も、丸い形のもの以外にも、楕円形、先がとがったもの、筒状のもの、深いひだがあるものなど、様々です。大きさは大玉トマト、中玉トマト、ミニトマトなどに分類されています。

このほかにも、トマトソースやジュース、トマトピューレなどの加工品の製造に向いている加工用・調理用のものもあります。

トマトには、いろいろな種類があるので、旬の時期に食べくらべてみましょう。

