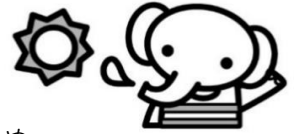


きゅうしょくだよ



暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。



夏バテを防ぐ食事のポイント



夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！ 量より質が大切です	テ つぶん（鉄分）不足に注意！ 小松菜、海藻、アサリ、レバー
し ょくよく（食欲）を増す工夫を！ 香味野菜や酸味で食欲アップ	な つとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！ ビタミンB群を多く含みます	い ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！ とり過ぎ×



スポーツと食事

部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。
食事は好き嫌いなくきちんととれていますか？ トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。



食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食 主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類 	② 主菜 主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず 	③ 副菜 野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず 	④ 汁物 野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物 	⑤ 牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト
⑥ 果物 				



千田小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	天候不順等により、献立が変更になる場合があります。	1 豚キムチ丼 (麦ごはん) 五目みそスープ カルピスパインゼリー	2 ゆで中華めん 長崎ちゃんぽんスープ もやしのナムル お麴のラスク	3 ごはん ひじきのり 夏野菜のパワフル煮 もずくのスープ	4 ハヤシライス (麦ごはん) 小松菜と大豆のサラダ
あか		ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ とうふ なた	ぎゅうにゅう ふたにく えび いか なた ハム	ぎゅうにゅう ひじき ふたにく もずく とうふ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ハム
きいろ		ごはん むぎ	ごはん ちゅうかめん ごま	ごはん	ごはん むぎ じゃがいも
みどり		にんじん にら こまつな	にんじん	にんじん かぼちゃ	にんじん こまつな
みどり		たまねぎ もやし はくさいキムチ えのきたけ バイン	キャベツ もやし しいたけ きくらげ きゅうり	なす たまねぎ えのきたけ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ
栄養		612 kcal :25.4g:2.1g	594 kcal :29.5g:2.2g	629 kcal :24.4g:2.1g	678 kcal :23.7g:2.4g
こんだて	七夕献立 七タちらし寿司 きらきら星のサラダ あまの川スープ 七タデザート	8 ごはん さばのソース竜田 ゆかり和え 夏野菜豚汁	9 ごはん ホイコーロー 中華たまごスープ 冷凍バイン	10 ツナマヨコッペパン ラタトゥイユ かぼちゃのポターージュ	11 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き じゃがいもきんぴら わかめ汁
あか	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく わかめ とうふ
きいろ	ごはん	ごはん じゃがいも	ごはん	コッペパン ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも
みどり	にんじん オクラ	にんじん	にんじん ビーマン にら	ビーマン ハフリカ にんじん かぼちゃ トマト	にんじん
みどり	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	キャベツ きゅうり なす ごぼう たまねぎ	キャベツ ねぎ たまねぎ バイン	たまねぎ コーン なす スッキーニ	ごぼう えのきたけ たまねぎ いんげん
栄養	587 kcal :21.2g:2.4g	659 kcal :26.0g:2.0g	601 kcal :25.3g:1.7g	600 kcal :23.8g:2.5g	631 kcal :26.7g:2.4g
こんだて	14 枝豆ごはん あじの南蛮漬け 切干大根和え めかぶのみそ汁	15 マーボーなす丼 (麦ごはん) えびボールスープ 型抜きチーズ	16 冷やし中華 かぼちゃのチーズ焼き 杏仁風プリン	17 わくわくメニュー わかめごはん 厚揚げのお好みソース焼き のり酢和え 船場汁	18 ごはん かぼちゃひき肉フライ 油揚げのごま酢和え 夏のっぺい汁
あか	ぎゅうにゅう あじ ツナ とうふ めかぶ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず えび チーズ	ぎゅうにゅう たまご ハム ふたにく チーズ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ ツナ さば	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とりにく なた ほうたて
きいろ	ごはん	ごはん むぎ	ちゅうかめん	ごはん ノンエッグマヨネーズ	ごはん
みどり	にんじん ビーマン	にんじん ビーマン にら	にんじん かぼちゃ	にんじん ほうれんそう こまつな	かぼちゃ こまつな にんじん
みどり	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり だいこん ねぎ	なす たまねぎ しいたけ だけのこ キャベツ きくらげ	きゅうり もやし たまねぎ	もやし だいこん ねぎ えのきたけ	もやし ゆうがお だけのこ しいたけ
栄養	581 kcal :27.5g:2.3g	631 kcal :28.1g:2.8g	676 kcal :26.7g:3.0g	585 kcal :24.5g:2.6g	611 kcal :21.1g:1.7g
こんだて	21 海の日	22 ごはん 鶏肉のレモン和え たくあん和え じゃがたま汁	23 夏野菜カレー (麦ごはん) 海藻サラダ すいか	7月1日 ★七夕献立★ 七夕は、「7月7日の夜に天の川にかかる橋をわたって、織姫と彦星が1年に1度だけ会えることができる」という伝説に基づいたお祭りです。 給食でも、七夕献立が登場します。 お楽しみに！	
あか		ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ふたにく かいそう ツナ		
きいろ		ごはん じゃがいも	ごはん むぎ		
みどり		にんじん	にんじん かぼちゃ		
みどり		キャベツ きゅうり たまねぎ	たまねぎ なす コーン キャベツ きゅうり すいか		
栄養		635 kcal :26.8g:2.0g	671 kcal :23.2g:2.6g		

7月17日 ◎おぢやっ子わくわくメニュー

今月のおぢやっ子わくわくメニューは、「大阪・関西万博メニュー」です。
開催地である、大阪の料理を給食に取り入れました。
大阪は、昔から「天下の台所」「食いだおれ」といわれ、
すぐれた食文化が栄えた町です。
どんな料理が登場するか楽しみにしててくださいね。

