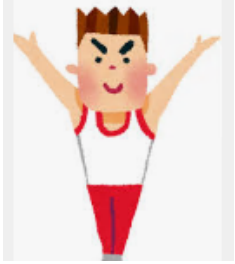


東京2020オリンピック・パラリンピックを盛り上げよう!



1日(木) ベトナム料理「フォー」
米粉の麺(フォー)のスープ
15日(木) ギリシャ料理「ムサカ」
ナスとじゃがいものホワイトソース焼き



七夕(7月7日)

七夕は天の川をへだてて会えなくなった織姫と彦星が、1年に1度だけ会うことができる日です。七夕は中国から伝わった行事で、江戸時代に庶民に広まりました。

願い事を書く短冊の5色は、古代中国の陰陽五行説に基づいて「青は木・赤は火・黄は土・白は金・黒は水」を表しています。



夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう!

量より質が大切です

テ つぶん(鉄分) 不足に注意!

海藻 アサリ レバー 小松菜

ナ ランスよく食べよう!

量より質が大切です

い ちよう(胃腸)に 優しい食事のとり方を!

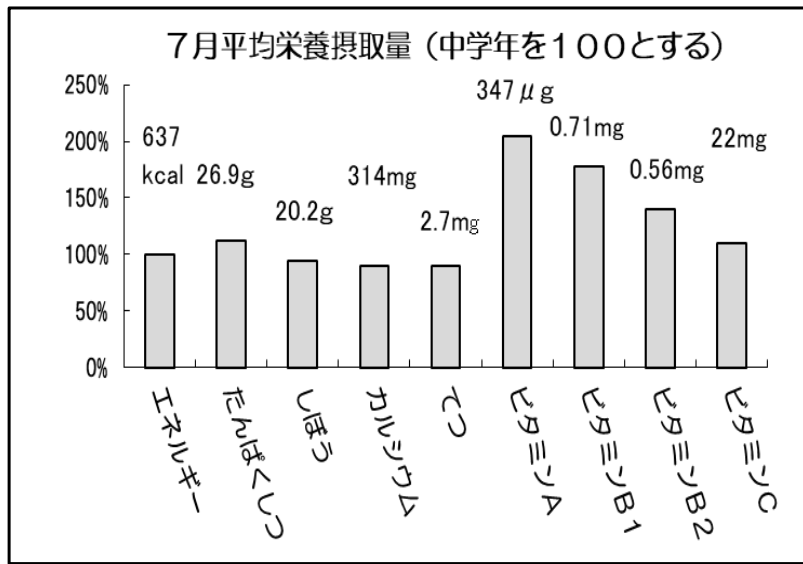
とり過ぎ X

し ゃくよく(食欲)を 増す工夫を!

香味野菜や酸味で食欲アップ

な っとう(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



スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

1日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
フォー		
あげさかなのあますあんかけ		
アスパラガス		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・フォー		
玉ねぎ	20	582
鶏肉	15	
太もやし	10	
小松菜	10	
人参	10	
フォー	7	たんぱく質
淡口しょうゆ	3.5	
鶏ガラスープ	2	
ナムプラー	1	
塩	0.1	
ごしょう	0.01	29.8
・揚げ魚の甘酢あんかけ	1個	
タラ切身	60	
でん粉	5	
玉ねぎ	3	
人参	2	
ピーマン	2	脂質
しょうが	0.2	
トマトケチャップ	5	
砂糖	1.25	
濃口しょうゆ	1.25	
米酢	1	
菜種油	3	20.6
・アスパラガス		
グリーンアスパラ	15	
塩	0.1	
マヨネーズ風ドレッシング	3	

2日 金		
ぎゅうにゅう		
パン		
ご飯		
・凍り豆腐の含め煮		
凍り豆腐	12	607
焼きかまぼこ	15	
里芋	20	
人参	5	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	たんぱく質
淡口しょうゆ	7	
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
削り節	2	
・糸こんにゃく		
糸こんにゃく	20	26.5
人参	10	
ピーマン	10	
ベーコン	5	
ごま油	0.5	
濃口しょうゆ	2.1	脂質
砂糖	0.3	
みりん	2	
一味唐辛子	0.01	
・じゃこの炒り煮		
ちりめんじゃこ	7	14.9
白ゴマ	0.5	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
酒	1	
みりん	0.3	
サラダ油	0.6	

5日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
もずくスープ		
ぶたにくのさつぱりに		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・もずくスープ		
焼き豚	15	637
玉ねぎ	30	
人参	10	
もやし	10	
もずく	7	
みつ葉	3	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	
・豚肉のさつぱり煮		
豚角切肉	60	27.4
玉ねぎ	10	
濃口しょうゆ	2.4	
黒砂糖	1.7	
米酢	1.5	
みりん	0.4	
菜種油	0.1	
・パイナップル(缶)	1個	
パイナップル	28	脂質
		19

6日 火		
ぎゅうにゅう		
けんりょうパン		
カレーうどん		
やさしいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・カレーうどん		
冷凍うどん	60	617
牛肉	15	
玉ねぎ	30	
人参	15	
油あげ	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
カレールー	13	
濃口しょうゆ	4	
みりん	1.5	
削り節	3	
昆布	0.5	
・野菜炒め		
豚肉	20	27.5
キャベツ	20	
チンゲン菜	10	
人参	10	
太もやし	10	
濃口しょうゆ	1	脂質
オイスターソース	0.3	
塩	0.05	
ごしょう	0.01	
菜種油	0.5	
		21.3

7日 水		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
はるさめスープ		
ぼしがたハンバーグ		
コーンソテー		
たなぼたゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・春雨スープ		
玉ねぎ	20	682
豚肉	15	
太もやし	10	
白菜	10	
人参	10	
春雨	3	たんぱく質
オクラ	2	
淡口しょうゆ	4	
鶏ガラスープ	1	
ごま油	0.5	
塩	0.1	
ごしょう	0.01	24.4
・星型ハンバーグ	1個	
星型ハンバーグ	60	
菜種油	1	
・コーンソテー		
スイートコーン	25	
サラダ油	0.3	脂質
塩	0.04	
ごしょう	0.01	
・七夕ゼリー	1個	
七夕ゼリー	60	
		18.8

8日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
たまごスープ		
とりこのレモンずかけ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・たまごスープ		
鶏卵	30	625
玉ねぎ	20	
人参	10	
ほうれん草	10	
焼き豚	5	
淡口しょうゆ	5.5	たんぱく質
でん粉	1	
鶏ガラスープ	1	
・鶏肉のレモン酢がけ	1個	
鶏肉	50	
でん粉	6	
砂糖	2.5	27.9
濃口しょうゆ	3	
レモン果汁	2.3	
酒	0.6	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	脂質
ウスターソース	2	
		26.8

9日 金		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
にくじゃが		
いわしのしょうがに		
かいそうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・肉じゃが		
牛肉	25	690
じゃがいも	50	
玉ねぎ	40	
平天	20	
人参	5	
さやいんげん	5	たんぱく質
濃口しょうゆ	5	
砂糖	2.2	
みりん	1	
削り節	2	
菜種油	0.5	
・鯛のしょうが煮	1個	
いわし	40	30.3
しょうが	2	
砂糖	3	
濃口しょうゆ	3	
酒	1.2	
・海藻サラダ		
海藻ミックス	0.7	脂質
キャベツ	20	
人参	5	
和風ドレッシング	5	
		19.5

12日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
みそ汁		泉州の料理
かしわのてりに		
すいきのにも		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	594
ごはん	80	
みそ汁		
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	10	
油あげ	3	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	30.5
白味噌	4	
削り節	4	
かしわの照り煮		
鶏もも肉	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1.7	
みりん	1.8	
酒	1.5	
でん粉	0.25	脂質
すいきの煮物		13.5
紅ずいき	13	
しょうが	0.15	
淡口しょうゆ	0.8	
砂糖	0.5	
米酢	0.08	
削り節	1	

13日 火		
ぎゅうにゅう		
けんりょうパン		
トマトスパゲティ		
フルーツジュレ		
キャンディチーズ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	663
パン	55	
トマトスパゲティ		
スパゲティ	33	
玉ねぎ	30	
ベーコン	25	
ピーマン	8	
マッシュルーム	10	
にんにく	1	
トマト水煮	67	
コンソメの素	0.5	23.7
サラダ油	1	
砂糖	0.5	
オリーブ油	3	
塩	0.4	
こしょう	0.01	
フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
(缶)黄桃	15	
(缶)みかん	15	
(缶)パイナップル	10	脂質
キャンディチーズ	1個	21
キャンディチーズ	5	

14日 水		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
とうがんのスープ		
あじのなんぼんづけ		
ひじきのつくだに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	632
ごはん	80	
冬瓜のスープ		
冬瓜	30	
冷凍豆腐	20	
焼き豚	10	
チンゲン菜	20	
太もやし	10	
人参	10	
しょうが	0.5	
鶏ガラスープ	1	26.3
淡口しょうゆ	5	
でん粉	1	
アジの南蛮漬け	1個	
アジ切身	50	
でん粉	6	
菜種油	4	
濃口しょうゆ	5.5	
砂糖	3.5	
米酢	3.3	
ひじきの佃煮		16
ひじきの佃煮	5	

15日 木		
ぎゅうにゅう		
オリーブパン		
オニオンスープ		
ムサカ		ギリシャ料理
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	612
オリーブ油	3.3	
パン	55	
オニオンスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	30	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.8	
菜種油	1	
白ワイン	0.3	26.8
鶏ガラスープ	1	
塩	0.8	
こしょう	0.04	
ムサカ		
合いびき肉	15	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	13	
長ナス	5	
にんにく	0.05	
トマト水煮	3	脂質
ウスターソース	1.5	25
オリーブ油	1	
トマトケチャップ	3	
シュレットチーズ	20	

16日 金		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ドライカレー		
わかめスープ		
シャーベット		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	704
ごはん	80	
ドライカレー		
牛ひき肉	40	
玉ねぎ	25	
人参	10	
コーン	15	
グリーンピース	5	
レーズン	0.5	
トマトケチャップ	4	
カレー粉	0.5	22.4
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.5	
菜種油	0.5	
わかめスープ		
焼き豚	10	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
チンゲン菜	10	
干しわかめ	0.5	脂質
淡口しょうゆ	4	25.9
鶏ガラスープ	1	
シャーベット	1個	
シャーベット	52	

おやつ上手なとり方 4カ条



1 食べ過ぎない

食事が食べられなくなるにならないように、自分に合った量を考えましょう。

2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたらず歯をみがきましょう。

3 食べる量を決める

目安は1日200kcal以内。お血に移してから食べる、食べ過ぎを防げます。

4 楽しく食べる

家族や友達と楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなります。

食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。		●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量
ポテトチップス	1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
フランクフルト	小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット	4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
カップラーメン	小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート	1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
アイスクリーム	小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ	コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g
おにぎり	1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
焼きいも	1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも	中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
キウイフルーツ	1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ	1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
メロン	1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト	1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)」

熱中症に注意しましょう！

外出時は水やお茶を持ち歩き、水分補給につとめましょう。マスクをしていると熱がこもり、脱水症状を起こしやすくなります。熱中症になるおそれもあります。こまめに飲むようにしましょう。

作ってみませんか？



ビーフストロガノフ

《材料》
 牛うす切り肉…200g
 玉ねぎ…1個
 マッシュルーム…4個
 トマトケチャップ…大さじ2
 バター…10g
 小麦粉…小さじ1
 生クリーム…大さじ1
 牛乳…大さじ2
 ウスターソース…小さじ1
 塩…少々
 こしょう…少々
 サラダ油…小さじ1

《作り方》
 ①フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒め、塩こしょうして取り出しておく。
 ②フライパンにバターを溶かし、うす切りにした玉ねぎとマッシュルームを炒める。
 ③②に小麦粉を入れて弱火で炒めた後、牛乳、ウスターソース、ケチャップで調味する。
 ④取り出しおいた牛肉を加え、生クリームで仕上げる。



トリニータ丼

《材料》
 鶏もも肉…2枚
 ニラ…1束

《作り方》
 ①鶏肉を一口大に切り、みじん切にしたにんにく、しょうが、酒、塩こしょうをナイロン袋に入れ、手でもんで約10分間おく。
 ②鶏肉に小麦粉、片栗粉をつけて油で揚げる。
 ③フライパンにBを入れて煮立て、2~3cmに切ったニラを加える。
 ④③に鶏肉を加えてタレとよくからめて、温かいご飯の上にかける。

A
 にんにく…1/2かけ
 土しょうが…1/2かけ
 酒…大さじ1
 塩・こしょう…少々

B
 片栗粉…1/2カップ
 小麦粉…1/2カップ
 揚げ油…適量

砂糖…大さじ3
 濃口しょうゆ…大さじ3
 コチュジャン…小さじ2
 ごま油…小さじ2
 水…180cc