

★夏休みの食生活★

🐟栄養のバランスを考えよう！

🦴カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品
小松菜などの青菜

大豆・大豆製品
切り干し大根
ひしき

魚類
小魚
干しエビ

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

🐰コンビニで購入する場合(例)



主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ご飯・パン・めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

果物・乳製品

☀️熱中症を予防しよう！

最高気温が35℃を超える猛暑日が多くなり、熱中症に注意が必要になってきました。暑い夏を元気にすごせるよう、以下の2つのポイントを参考にしましょう。

💧水分補給のポイント



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

のどが潤いていなくても1時間ごとにコップ1杯！

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

起きた時、入浴の前、寝る前にも

💧体調管理のポイント

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

こんな時は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き **No!**

睡眠不足の時

風邪など体調が悪い時

太り気味の人

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	608
ご飯	80	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	
白菜	10	
里芋	10	
もやし	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
板こんにやく	10	
油あげ	5	22.8
淡口しょうゆ	6	
酒	1	
削り節	3	
・じゃがいもの揚げ煮		
牛肉	15	
じゃがいも	50	
平天	10	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	2.1	
砂糖	1	16.5
みりん	0.3	
菜種油	4	
・すいきの煮物		
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	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	646
ご飯	80	
・すまし汁		
冷凍豆腐	20	
焼きかまぼこ	10	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
えのきたけ	5	
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	26.7
・鶏肉のレモン酢がけ	1コ	
鶏肉	50	
でん粉	6	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	2.5	
酒	0.6	
レモン果汁	2.3	
菜種油	3	
・小松菜の煮びたし		
小松菜	30	19.8
油あげ	3	
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.6	
削り節	1	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	556
パン	55	
・わかめスープ		
焼き豚	10	
玉ねぎ	30	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	24.7
・やきそばパン		
スパゲティ	10	
豚肉	20	
いか	5	
キャベツ	20	
玉ねぎ	10	
人参	5	
ピーマン	5	
平天	5	
トンカツソース	6	19.7
ウスターソース	1	
塩	0.15	
こしょう	0.03	
サラダ油	0.2	
菜種油	0.5	
・キャンディチーズ	1コ	
キャンディチーズ	5	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	606
ご飯	80	
・さつまいも		
さつまいも	30	
大根	10	
もやし	10	
人参	10	
突きこんにやく	10	
青ねぎ	5	
油あげ	5	
赤味噌	8	28.3
白味噌	4	
削り節	3	
・鰯の角煮		
まぐろ角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
酒	5	
みりん	1	
・パイナップル(缶)	1コ	10.4
パイナップル	28	

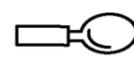
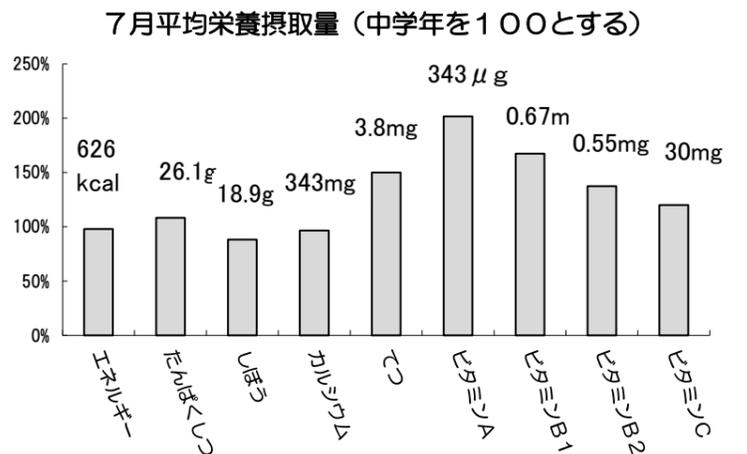
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	588
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・春雨スープ		
玉ねぎ	20	
豚肉	15	
もやし	10	
白菜	20	
人参	10	
春雨	3	
オクラ	2	26.4
淡口しょうゆ	4	
鶏ガラスープ	1	
ごま油	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・星型ハンバーグ	1コ	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	20.3
ウスターソース	2	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	698
ご飯	80	
・牛肉の柳川煮		
牛肉	30	
鶏卵	25	
玉ねぎ	30	
人参	10	
ささがきごぼう	15	
青ねぎ	8	
濃口しょうゆ	6	
砂糖	2	26.4
みりん	1	
削り節	2	
・揚げギョーザ	2コ	
ギョーザ	36	
菜種油	4	
・海藻サラダ		
海藻ミックス	0.7	
キャベツ	20	
人参	5	
和風ドレッシング	5	24.4

ごはん	11日	月
きゅうにゅう		
ごはん		
コーンとうふのちゅうかスープ		
とりくとナスのピリからいためNEW!		
じゃこのいりに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	557
ごはん	80	
・コーンと豆腐の中華スープ		23.9
焼き豚	10	
冷凍豆腐	20	
玉ねぎ	20	
スイートコーン	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	4	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
・鶏肉とナスのピリ辛炒め		12.5
鶏肉	20	
ナス	30	
玉ねぎ	20	
ピーマン	7	
えのきたけ	3	
しょうが	0.1	
にんにく	0.1	
濃口しょうゆ	0.5	
砂糖	1.8	
酒	0.3	
豆板醤	0.05	
菜種油	0.6	
・じゃこの炒り煮		25.6
ちりめんじゃこ	7	
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	

ごはん	12日	火	
きゅうにゅう			
パン			
にくだんこのスープ			
ポテトピザ			
だいすのくるざとうがけ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	631	
パン	55		
・肉団子のスープ		29.2	
ミートボール	35		
白菜	15		
玉ねぎ	20		
人参	10		
青ねぎ	5		
しいたけ	3		
春雨	1		
淡口しょうゆ	5		
鶏ガラスープ	2		
・ポテトピザ			25.6
ベーコン	10		
シュレットチーズ	20		
じゃがいも	30		
玉ねぎ	10		
ピーマン	3		
ピザソース	3.5		
菜種油	0.5		
・大豆の黒砂糖がけ		25.6	
炒り大豆	8		
黒砂糖	1.5		
きなこ	0.3		

ごはん	13日	水
きゅうにゅう		
ごはん		
カレーライス		
やさしいため		
ふくじんづけ		
レモンゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	747
ごはん	80	
・カレーライス		26.3
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
オニオンソテー	10	
グリーンピース	5	
にんにく	0.15	
しょうが	0.2	
カレールウ	20	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・野菜炒め		20.8
豚肉	20	
キャベツ	20	
もやし	10	
チンゲンサイ	10	
人参	10	
濃口しょうゆ	1.2	
塩	0.07	
こしょう	0.01	
オイスターソース	0.3	
菜種油	0.5	
・福神漬		
福神漬	8	
・レモンゼリー		
レモンゼリー	40	



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。



給食のメニューを作ってみませんか？



大根と豚バラの煮込み(4人分)

【材料】

- 豚バラ薄切り肉・・・150g
- 大根・・・1/3本
- 青ねぎ・・・1本
- しょうが・・・小1かけ
- 濃口しょうゆ・・・大さじ3
- 酒・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1 1/2
- 和風だしの素・・・小さじ1/2
- 一味唐辛子・・・少々
- 水・・・2カップ

【作り方】

- 1.大根は皮をむいて1cm幅のいちょう切り、豚肉は2cm幅に切る。青ねぎは小口切り、しょうがは千切りにする。
- 2.豚肉は熱湯をかけて油抜きする。
- 3.鍋に水と調味料を入れて煮立てる。
- 4.豚肉、大根、しょうがを加え煮る。煮立ったらアクを取り、中火にして約25分煮る。
- 5.煮汁がなくなったら青ねぎと一味唐辛子を加えサッと煮る。



ミネストローネ(4人分)

【材料】

- ウインナー・・・4本
- じゃがいも・・・1こ
- キャベツ・・・3枚
- にんじん・・・1/4本
- 玉ねぎ・・・1/2こ
- トマト水煮・・・1/2缶
- ケチャップ・・・大さじ2
- 白ワイン・・・大さじ1
- コンソメの素・・・小さじ2
- 塩・こしょう・・・少々
- 水・・・4カップ

【作り方】

- 1.ウインナーは1cm厚さ、じゃがいもは小さい角切り、キャベツは色紙切り
- 2.にんじんは1cm幅のちょう切り、玉ねぎはうす切りにする。
- 3.トマト水煮は小鍋に入れて火にかける。5～6分煮て酸味を飛ばす。
- 4.鍋に水を入れ、じゃがいも、にんじんを加え煮る。
- 5.アクを取り、ウインナー、玉ねぎ、キャベツを加え煮る。
- 6.じゃがいもとにんじんがやわらかくなったら、白ワイン、コンソメ、塩こしょうで調味する。



ささみの中華サラダ(4人分)

【材料】

- サラダチキン(市販品)・・・1こ
- にんじん・・・1/4本
- ほうれん草・・・1束
- きゅうり・・・半本
- 薄口しょうゆ・・・大さじ1
- サラダ油・・・大さじ1
- 米酢・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1

【作り方】

- 1.サラダチキンは細かくほぐす。
- 2.にんじんは細切りにしてゆでる。ほうれん草は熱湯でゆでて、水冷して水気をしぼり2cmに切る。きゅうりは細切りにする。
- 3.調味料を混ぜ合わせ、1と2を加えてよく混ぜる。

