



令和元年 7月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三角小学校

にち よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる	
1 月	セルフおにぎり		くきわかめのいために みそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てんぶら あぶらあげ みそ わかめ のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま こんにやく	ごぼう にんじん ビーマン たまねぎ かぼちゃ えのきだけ ねぎ うめぼし	<p>梅雨明けが待たれるこの頃です。本格的な暑さはこれからです。熱中症や夏ばてには気をつけてください。朝食を必ず食べることは、体調を整えるのにとっても効果があります。朝ごはんをおいしく食べられることは元氣なようことです。</p> <p>毎日きちんと朝食を食べてね!</p> <p>夏野菜を食べよう</p> <p>*ピーマン* 日焼けした肌を回復させるビタミンCや抵抗力をつけるカロテンがたくさん含まれています。さつとゆでて和え物にするのもおいしいですね。</p> <p>*とうもろこし* とうもろこしに含まれる油は、血管をきれいにする働きがあります。ゆでてが一番甘いですよ。</p> <p>*おくら* ねばねば成分は食物せんいで、整腸作用があります。</p> <p>18日</p> <p>ふるさとくまさんテ-</p> <p>★なつやさいカレー★ 今月のカレーは、かぼちゃ、なす、コーン、えだまめの夏野菜がたっぷり入っています。夏の強い日差しをあびて育つ夏野菜には、疲労回復に効くビタミン類がたっぷり含まれています。</p>
2 火	あげパン		タイビーエン あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらのたまご いか えび きなこ	パン あぶら さとう はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり レタス あまなつかん	
3 水	むぎごはん		さばのごまみそに とりじる	ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにやく	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ ビーマン きゅうり	
4 木	むぎごはん		うまに たこときゅうりのすのもの ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく たこ あつあげ わかめ ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし きゅうり	
5 金	にくそぼろごはん		うおそうめんじる コールスロー セタゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム 魚そうめん わかめ あかみそ	こめ むぎ さとう マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ なら しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	
8 月	むぎごはん		ぶたにくとピーマンのいためもの トマトいりたまごスープ つくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン くきわかめのつくだに	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ こまつな トマト しょうが	
9 火	こくとうパン		きつねうどん かみかみチーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ しらす チーズ ミックスビーンズ わかめ	こくとうパン うどんめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり レタス キャベツ	
10 水	むぎごはん		しおさば なすのそぼろいため みそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく てんぶら とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	なす にんじん いんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが	
11 木	チャーハン		あげぎょうざ しるビーフン とうもろこし	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく かまぼこ たまご	こめ ビーフン あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ なら しいたけ とうもろこし	
12 金	むぎごはん		ジャーチャンどうふ ばんさんすう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム たまご	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ きゅうり キャベツ しょうが	
16 火	ミルクパン		さかなとなつやさいのマリ やさいのスープに	ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン	ミルクパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ パプリカ にんじん キャベツ トマト スッキーニ	
17 水	むぎごはん		にくじゃが しらすあえ あじのり	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しらすぼし わかめ あじのり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり かぼすかじゅう	
18 木	なつやさいカレー		フルーツしらたま 福神漬	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	こめ むぎ しらたまもち ゼリー	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす コーン えだまめ みかん パイン もも すいか	
19 金	むぎごはん		みそカツ かきたまじる もやしのカレーふうみあ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ あかみそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ もやし きゅうり	

くまさんテ-

なつやすみのしょくじ

夏バては知らず
おなごころの食品を組み合わせるとバランスよく食べよう。

つめたいものはほどほどに
冷たい飲み物や食べ物の食べ過ぎは食欲がなくなります。

やさしいたくさん食べよう
トマトやピーマン、なす、おくら等の夏野菜は疲労回復に効果があります。

すいぶんほきゅうをしっかりと
こまめな水分補給が熱中症予防になります。

みんなで食べるの楽しいね 家族で楽しい食事を。

こんだては物資の都合により変更することがあります。

「みそ汁」で熱中症予防!

熱中症予防には水分補給が大切ですが、スポーツなどで大量に汗をかいた場合は、体内のミネラルも一緒に失われてしまうため、水分だけでなく塩分も一緒にとる必要があります。そんなときにオススメなのが「みそ汁」。

水分と塩分を効果的にとることから得ます。

野菜や豆腐、わかめなどを加えて、昆布やわかめ、長たくさんにする。栄養もバッチリです!