

7月 こんだてひょう

平成28年度 横島小学校給食室

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	一口メモ
					ねつやちからになる(き)	ちやくにやほねになる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)		
1	金	むぎごはん		マーボーなす はるまき パンパンジーサラダ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ	なす たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり トマト キャベツ	694 28.5	「なす」は、からだのねつをさげるきょうりゆうがあります。ひるとよるのあんどきがあぶさくなるなどのおわりごから、なすのみがしまっておくようになります。
4	月	キムタクごはん		ワカメスープ とりのこみみやき ゆかりあえ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく わかめ	あかピーマン には はくさい にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし	584 27.4	「わかめ」は、くちのなかにほいるときはみどりいろですが、うみのなかではちやいろっぽいあいろをしています。おゆにとおすと、きれいなみどりいろになります。
5	火	むぎごはん		すましじる まつかぜやき ちりめんのおえもの	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりひきにく みそ ちくわ	にんじん たまねぎ えのき れんこん もやし チンゲンサイ ねぎ	540 25.8	まつかぜやきはよるめに、けしのみをちらしてやきよりやあかしを「まつかぜ」といいます。きゅうりも、けしをのかわりにしろとまをつかっています。
6	水	げんまいパン		ミネストローネ さけのハーブやき フレンチサラダ	パン あぶら マカロニ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ベーコン さけ	トマト たまねぎ セロリ にんじん えだまめ レタス きゅうり	601 32.1	「ミネストローネ」はトマトをつかったイタリアのやさいスープです。イタリアで、「くたくさん」「ごまめ」などのあまをあらわします。
7	木	セルフてまきすし		あまのがわじる ウインナー あつやきたまご コーンサラダ ゼリー	こめ むぎ そうめん さとう ごま カシューナッツ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ハム ウインナー かつお	にんじん ねぎ オクラ えのき きゅうり えだまめ コーン	666 27.1	「たなばた」は、ふるくからおこなわれているにほんのおまつりきょうじです。7つアにちのあまに、ねんにとをかいたるとりどりのたんざくや、かざりさきはにつるし、ほしにのいのりをするしゅうかんがのこっています。
8	金	むぎごはん		なすのみそじる さかなのクラッカーあげ なつやさいのナッツあえ	こめ むぎ あぶら さとう クラッカー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いりこ ハム さかな たまご ピーナッツ	なす たまねぎ にんじん ねぎ にかがり キャベツ コーン きゅうり	658 28.4	「ゴーヤ」はせいしきには「にかがり」といふなまえです。おきななどではかかせないつやさいです。
11	月	むぎごはん		とうがんのスープ チキンなんばん キャベツのごまあえ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび とりにく たまご	とうがん にんじん チンゲンサイ しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが	703 28.4	「とうがん」とうがんは、そのままおいていても、ゆまでくさらずほんでるので、「ゆゆ」の「りり」とかくらうです。おちきほろ〜6kgぐらいあのおおきなやさいです。
12	火	むぎごはん		ちゅうかコーンスープ ぎょうざ チンジャオロース	こめ むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご きゅうにく ベーコン	にんじん たけのこ チンゲンサイ コーン たまねぎ ピーマン きぬさや	602 21.8	「ぎょうざ」はちゅうこくのきたのほうで、おちかわをてべるもてきてにしています。「しゅまい」はなかにこをたべるため、かわほうすくなくっています。
13	水	あげパン		にんじんポターージュ ささみのレモンつけ コールスローサラダ	パン ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ レモン きゅうり キャベツ コーン	766 34.1	「とりのさきみ」は、さきのほっぱにかたがにているため、このなまえがつけられています。しほがすくなく、やわらかいのがとくちょうです。
14	木	むぎごはん		のっぺいじる ねりうめ さかなのさいきょうやき ひじきのいためもの のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんにやく さつまあげ だいす みそ ひじき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ いんげん うめ	724 35.7	「ひじき」は、なまのときはおうどうですが、かんそうさせるとくろくなります。ほねはをつくるカルシウムがたくさんふくまれています。
15	金	むぎごはん		くたくさんみそじる かぼちゃのキャベツやき そくせきつけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とうふ きゅうにく ぶたにく チーズ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ えのき かぼちゃ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	602 21.8	「かぼちゃ」のけんさんらは、アメリカです。にほんにつたえられたのは、17せいこのころで、カンボジアからつたえられたので、「カボチャ」とよばれるようになりました。
19	火	たこめし		あおさじる こいわしあげ わかめのすのもの	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あおさ わかめ ちりめん いわし たこ	ごぼう もやし きゅうり にんじん しょうが えのき えだまめ	561 23.3	
20	水	東山先生 リクエスト献 立			パン めん さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご ハム	もやし きゅうり キャベツ にかがり にんじん きくらげ	766 20.5	
21	木	ざっこくごはん		かぼちゃのうまに ちくさやき きゅうりのあえもの	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ あぶらあげ ちりめん たまご	かぼちゃ にんじん いんげん たけのこ きゅうり しそ	556 19.0	「きゅうり」は、りにようさようやからだのうはいはいつをだすはたらきがあり、むくみをとるのにこうかがあります。
22	金	むぎごはん		なつやさいカレー あまなつみかんサラダ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら くらざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト きゅうにく	たまねぎ にんじん ピーマン にかがり なす きゅうり あまなつ りんご	695 22.1	「ヨーグルト」は、ぎゅうにゅうをにゅうさんきんというきんではつうさせてつくります。カルシウムがおおふくまれています。

体の中の大半は水分です!

体の中にある水分は、約60〜70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法



普通の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

