

夏バテを吹き飛ばそう!

毎日暑いので食欲がわからない日があると悩みます。しかし、そんなときこそしっかり食べないと体力が落ちて夏バテしてしまうので、暑い日もがんばって食べましょう!

★朝ごはんをしっかり食べましょう!

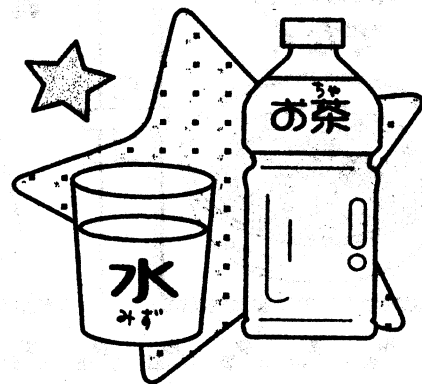
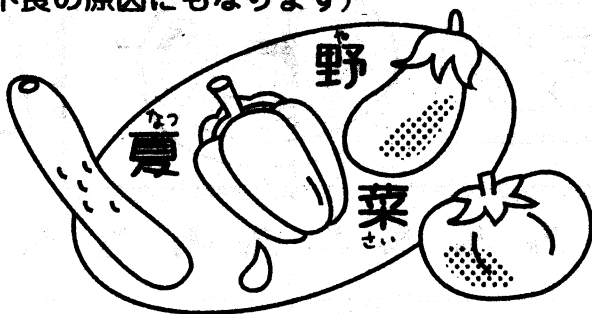
(脳にエネルギーが届き、頭もすっきりと目覚めます)

●最後に水分補給をしましょう!

(甘い飲み物で糖分をとり過ぎないように、水やお茶・牛乳を飲むようにしましょう)

◆夏野菜をしっかり食べましょう!

(夏野菜にはビタミン類やミネラルが豊富。不足すると疲れやすくなるなど、体調不良の原因にもなります)



月	火	水	木	金																																																		
<p>夏野菜クイズ</p> <p>Q 夏の野菜は、①～④のうちどれでしょうか。また、どのように実っているのでしょうか。 トマト/トウモロコシ/カボチャ/オクラ</p> <p>① ② ③ ④ </p> <p>答えはウラ面にあるよ</p>	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>626 kcal</td> <td>29.7 g</td> <td>24.9 g</td> </tr> </table> <p>レーズンパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ</p>	1	エネルギー	たんぱく質	しつ		626 kcal	29.7 g	24.9 g	<table border="1"> <tr> <td>4</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>647 kcal</td> <td>26.4 g</td> <td>19.1 g</td> </tr> </table> <p>ごはん うめぼし ぎゅうにゅう とうふのまきごあげ きんぴらごぼう じゃがいもとわかめのみそ汁</p>	4	エネルギー	たんぱく質	しつ		647 kcal	26.4 g	19.1 g	<table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>645 kcal</td> <td>24.5 g</td> <td>18.8 g</td> </tr> </table> <p>ひやしそうめん ぎゅうにゅう えびのてんぷら さつまいものかきあげ たなぼたデザート</p>	5	エネルギー	たんぱく質	しつ		645 kcal	24.5 g	18.8 g	<table border="1"> <tr> <td>6</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>664 kcal</td> <td>27.5 g</td> <td>22.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ししゃものほうしよあげ じゃがいものそぼろに なっばのにびたし</p>	6	エネルギー	たんぱく質	しつ		664 kcal	27.5 g	22.0 g	<table border="1"> <tr> <td>7</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>627 kcal</td> <td>24.8 g</td> <td>16.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう すぶた ピリカラぎゅうり ミニトマト れいとうみかん</p>	7	エネルギー	たんぱく質	しつ		627 kcal	24.8 g	16.0 g	<table border="1"> <tr> <td>8</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>608 kcal</td> <td>25.0 g</td> <td>20.9 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ブルーベリージャム いかのアーモンドあげ カリフラワーのカレーピクルス トマトとまめのスープ ぎゅうにゅう</p>	8	エネルギー	たんぱく質	しつ		608 kcal	25.0 g	20.9 g
1	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																			
	626 kcal	29.7 g	24.9 g																																																			
4	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																			
	647 kcal	26.4 g	19.1 g																																																			
5	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																			
	645 kcal	24.5 g	18.8 g																																																			
6	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																			
	664 kcal	27.5 g	22.0 g																																																			
7	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																			
	627 kcal	24.8 g	16.0 g																																																			
8	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																			
	608 kcal	25.0 g	20.9 g																																																			
<table border="1"> <tr> <td>11</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>649 kcal</td> <td>25.0 g</td> <td>20.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす さんしょくナムル しおゆでえだまめ オレンジミニゼリー</p>	11	エネルギー	たんぱく質	しつ		649 kcal	25.0 g	20.3 g	<table border="1"> <tr> <td>12</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>655 kcal</td> <td>25.6 g</td> <td>24.3 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソーテー スープミルクファンティー すいか</p>	12	エネルギー	たんぱく質	しつ		655 kcal	25.6 g	24.3 g	<table border="1"> <tr> <td>13</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>600 kcal</td> <td>26.7 g</td> <td>16.8 g</td> </tr> </table> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき チンゲンサイのおかかあえ うちまめのおつゆ ミニゼリー</p>	13	エネルギー	たんぱく質	しつ		600 kcal	26.7 g	16.8 g	<table border="1"> <tr> <td>14</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>697 kcal</td> <td>19.1 g</td> <td>19.3 g</td> </tr> </table> <p>ドライカレー ぎゅうにゅう あげじゃが ナタデココフルーツ</p>	14	エネルギー	たんぱく質	しつ		697 kcal	19.1 g	19.3 g	<table border="1"> <tr> <td>15</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>649 kcal</td> <td>26.8 g</td> <td>12.9 g</td> </tr> </table> <p>ぶたにくとぎゅうりのしょうがどん トマトとコーンのゆずあえ オクラとかぼちゃのみそ汁 ももゼリー ぎゅうにゅう</p>	15	エネルギー	たんぱく質	しつ		649 kcal	26.8 g	12.9 g										
11	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																			
	649 kcal	25.0 g	20.3 g																																																			
12	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																			
	655 kcal	25.6 g	24.3 g																																																			
13	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																			
	600 kcal	26.7 g	16.8 g																																																			
14	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																			
	697 kcal	19.1 g	19.3 g																																																			
15	エネルギー	たんぱく質	しつ																																																			
	649 kcal	26.8 g	12.9 g																																																			

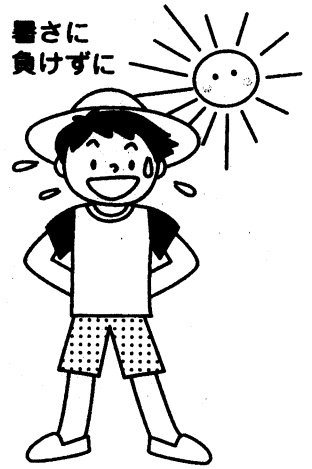
夏の健康づくりは食生活から

暑い夏の季節となりました。この時季、食欲が低下し、のどごしがよい“めん類”を食べることが多くなります。しかし、そうめんや冷麦などだけで食事をすませると、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して、夏負けしてしまいます。

めん類を食べるときは、肉、魚、卵などの動物性食品や、季節の野菜を豊富に使った“具”を加えましょう。または、“副食”（おかず）と一緒に食べるようにしましょう。



2学期の給食は
9月2日から
幼稚園は
9月5日からです



めんだけ
でなく

“具”を加えたり、“おかず”も一緒に
食べましょう!

工夫してね。

暑さに
負けずに

月 火 水 木 金

夏野菜クイズの答え

夏に多くとれる野菜は、太陽をいっぱい浴びて成長できるような形です。

① トウモロコシ

② オクラ

③ トマト

④ カボチャ

1	レーズンパン	ぎゅうにゅう
かぼちゃ入りハンバーグ	レモン果汁	0.6 緑
牛ひき肉	自然塩	0.3
豚ひき肉		
かぼちゃ		
鶏卵		
パン粉		
牛乳		
自然塩		
ナツメグ		
こしょう		
トマトケチャップ		
濃厚ソース		
赤ワイン		
米白絞油		
キャベツのヨーグルトサラダ		
キャベツ		
ホールコーン		
玉葱		
無糖ヨーグルト		
マヨネーズ		
砂糖		

4	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
梅干し		
豆腐のまきご揚げ		
鶏ひき肉		
ひきまひ		
にんじん		
青ねぎ		
玉葱		
鶏卵		
土しらが		
濃口しょうゆ		
みりん		
砂糖		
自然塩		
こしょう		
でんぶん		
米白絞油		

5	ぎゅうにゅう
冷やし豆腐	
さつまいものかき揚げ	
じゃがいも	
玉葱	
ホールコーン	
小麦粉	
でんぶん	
山芋ピューレ	
ベーキングパウダー	
米白絞油	
たなばたデザート	
じゃがいも	
豚ひき肉	
土しらが	
濃口しょうゆ	
みりん	
酒	
砂糖	

6	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
ふりかけ		
なっぺの煮びたし		
豚もも角肉		
玉葱		
にんじん		
たけのこ水煮		
ピーマン		
しいたけ		
土しらが		
でんぶん		
みりん		
淡口しょうゆ		
米白絞油		
酒		
ごま油		

7	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
ぶりかけ		
なっぺの煮びたし		
豚もも角肉		
玉葱		
にんじん		
たけのこ水煮		
ピーマン		
しいたけ		
土しらが		
でんぶん		
みりん		
淡口しょうゆ		
米白絞油		
酒		
ごま油		

8	コッペパン	ぎゅうにゅう
ブルーベリージャム		
カトマト		
いかのアーモンド揚げ		
かのこいか		
酒		
濃口しょうゆ		
ごま油		
豆板醤		
自然塩		
ミニトマト		
国産のみ		
その他		
冷凍みかん		
カリフラワーのカレーソース		
カリフラワー		
玉葱		
砂糖		
レモン果汁		
菜種サラダ油		
自然塩		
カレー粉		

11	ごはん(M)	ぎゅうにゅう
マーボーなす		
三色ナムル		
なす		
豚ひき肉		
ねぎ		
干しいたけ		
土しらが		
にんにく		
米白絞油		
濃口しょうゆ		
八丁味噌		
酒		
みりん		
砂糖		
ごま油		
豆板醤		
パプリカ		
でんぶん		

12	コッペパン	ぎゅうにゅう
ケチャップフラック		
ポーケフラック		
玉葱		
カトマト		
トマトケチャップ		
濃厚ソース		
小麦粉		
パン粉		
自然塩		
タメリック		
キャベツ		
自然塩		
カレー粉		
タメリック		

13	わかめごはん(M)	ぎゅうにゅう
じゃがいも卵焼き		
打ち豆のおつゆ		
鶏卵		
にんじん		
ちりめんじゃこ		
青ねぎ		
芽ひじき		
牛乳		
山芋ピューレ		
淡口しょうゆ		
酒		
砂糖		
ごま油		
チンゲンサイ		
淡口しょうゆ		
みりん		
炙干しだし		
かつおぶし		

14	ごはん(M)	ぎゅうにゅう
ドライカレー(具)		
牛ひき肉		
玉葱		
にんじん		
ピーマン		
干しいたけ		
にんにく		
冷凍グリーンピース		
干しとう		
カレー粉		
タメリック		
ナツメグ		
クミン		
コしょう		
自然塩		
ばいせん小麦粉		
バター		
トマトケチャップ		
赤ワイン		
濃厚ソース		
米白絞油		
チキンブイヨン		

15	ごはん(M)	ぎゅうにゅう
豚肉とじゃがいものしょうががき		
豚もも肉		
じゃがいも		
米白絞油		
自然塩		
青のり		
ナタデココフルーツ		
ナタデココプレーン		
みかん缶詰		
パンアップ缶詰		
砂糖		
レモン果汁		
豚肉とじゃがいものしょうががき		
豚もも肉		
じゃがいも		
土しらが		
濃口しょうゆ		
みりん		
酒		
砂糖		
米白絞油		
こしょう		
黄桃缶詰		
砂糖		
レモン果汁		

【栄養三色】 黄: 黄から熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: 黄からたをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: 黄からたの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。