

8月 きゅうしょくこんだてよていひょう



新潟市立浜浦小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		えいようか
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		
25 (火)	ツナそぼろどん (ごはん)	さとう		とりにく ぶたにく ツナ			しょうが	エ: 600 kcal た: 25.6 g
	たぬきじる	でんぷん こんにやく				にんじん	だいこん しめじ ねぎ しょうが	し: 18.2 g
	ひゅうがなつゼリー	さとう					ひゅうがなつ	しお: 1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26 (水)	ゆでうどん	こむぎこ						エ: 676 kcal
	カレーなんばん	でんぷん		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	た: 25.8 g
	カラフルビーンズ	さとう でんぷん こんにやく	あぶら ごま さとう カシューナッツ	だいす みそ		ピーマン にんじん		し: 17.9 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	しお: 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27 (木)	ビビンバどん (ごはん)	さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにく みそ		にんじん こまつな	ぜんまい にんにく しょうが だいすもやし	エ: 635 kcal た: 28.5 g
	わかめとたまごのスープ			とうふ たまご	わかめ		ねぎ えのきたけ	し: 23.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			しお: 2.7 g
28 (金)	パプリカライス	こめ むぎ	あぶら					エ: 680 kcal
	ほたてのクリームソース	こむぎこ	バター あぶら	ほたて あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	た: 24.2 g
	かいそうサラダ		あぶら		わかめ まぶのり とさかのり こんぶ		コーン キャベツ きゅうり	し: 19.0 g
	ぶどう						ぶどう	しお: 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
31 (月)	むぎごはん	こめ むぎ						エ: 707 kcal
	たまごカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ にんにく トマト	た: 19.1 g
	フルーツカクテル	さとう		とうにゅう	かんてん		みかん パイン もも	し: 17.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			しお: 1.4 g
一日あたりの平均	エ: エネルギー 659kcal た: たんぱく質 24.6g し: しぼう 19.2g しお: 食塩相当量 2.0g カルシウム 348mg 鉄 3.0g							

まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活と栄養バランスの良い食事で、疲労回復に努めましょう。

もともとはたぬきの肉を使っていましたが、食感のにているこんにやくを使って精進料理のひとつとなりました。

ビビンバに使っているもやしは普段のもやしと違い、大豆もやしというもやしを使っています。

《鉄分》
貧血を予防します

一年で一番暑い季節がやってきました。暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。水分や食事をしっかりととり、元気にすごしましょう。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

暑い夏も元気に 乗りきりましょう!

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



夏野菜をたくさん食べよう

なす、ピーマン、トマト、いんげんなどの夏にとれる野菜は、夏に必要な栄養素や水分がたくさん含まれています。旬の野菜をたくさん食べましょう。

トマト: 真っ赤な色には栄養成分(リコピン)が
 かぼちゃ: カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に
 とうもろこし: 糖質やたんぱく質がたくさん含まれてい
 きゅうり: しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細か

8月 きゅうしょくこんだてよていひょう



新潟市立浜浦小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		えいようか
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
		いっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。		保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。		て、乾燥させたものは、国や地域によって、ビタミンEやCもたくさん含まれています。		いいほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

al
al
al
al

