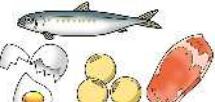
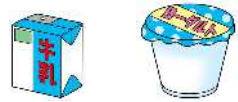
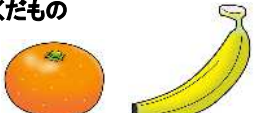


2学期が始まりましたが、残暑の厳しい日が続いています。休み明けの生活リズムは規則正しいリズムに戻りましたか？朝、気分よく起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人は、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

スポーツと食事

スポーツの秋です。スポーツで力を発揮するためには、練習も大切ですが、体の基礎をつくるバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。

◆食事の基本(6つをそろえた食事が基本です)

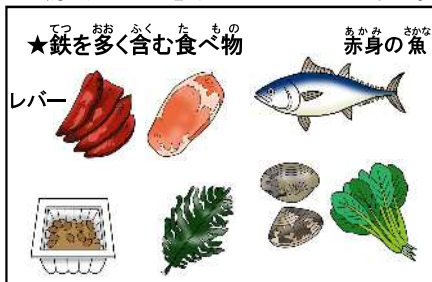
①主食 主にエネルギー源 になるご飯、パン、麺 などの穀類 	②主菜 主にたんぱく質源 となる肉、魚、卵、 大豆製品のおかず 	③副菜 野菜、海そう、きの こ、いも類のおかず 	④汁物 野菜、海そう、きの こ、豆腐などが入った 具だくさんの汁物 	⑤牛乳・乳製品 	⑥くだもの 
--	--	---	---	---	---

◆間食(補食)のとり方

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べ過ぎ、飲み過ぎで食事が食べられなくなると、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、果物や牛乳などを組み合わせた間食をおすすめします。

◆意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、けがを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。



★運動中は、こまめに水分を補給しましょう。気温や湿度の高い時には、熱中症にも注意が必要です。汗をかいた時は、塩分補給も！

＜水分補給をしよう！＞

私たちの体の約60～70%は水分です。この水分は汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な役割をしています。成人では体重の2%の水分が失われると体温の上昇がはじまり、3%の減少で運動機能の低下がみられ、命に危険が及ぶこともあります。

スポーツドリンク

運動をして大量の汗をかいたときは頻繁な水分補給が大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適していますが、糖分が含まれるため、飲みすぎには注意しましょう。

1日3回食事をとろう

水分は汁ものをはじめ、ごはんやおかずにも含まれます。1日3回食事をとり、十分に水分をとりましょう。特に汗をかいた日は、みそしるやスープからミネラルを補給しましょう。

8. 9月分 予定献立表

日(曜)	献立名			つかわれているしょくひんとそのおもなほたらき			えいようか
	主食	牛乳	おかず	き はたらく力や だいきんの もとになるもの	あか ち・にく・ほね・は など体のもとに なるもの	みどり ひょうきをらせぎ からだのしょうしを ここのえるもの	
29(金)	むぎごはん 		キーマカレー マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら こむぎこ マカロニ さんおんとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいず とうにゅうバター げんまいチーズ しょうゆ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	606 24.8
1(月)	◎防災の日給食・・・台風や地震などの自然災害への防災意識・対策への理解を高める日です。今回は、さいたま市役所の備蓄米倉庫で保管されているアルファ化米を使った五日ご飯を出します。						34年生の エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
	ごもくごはん 		あじのたつたあげ くたくさんみそしる	こめ あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ わかめ あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ しょうが	473 13.8
2(火)	むぎごはん 		ぶたキムチどんのぐ じゃこサラダ なし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ しょうゆ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たら ねぎ はくさいキムチ もやし きゅうり なし	508 21.2
3(水)	むぎごはん 		なまあげのすきに うましおキャベツ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら いりごま つきこんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ きざみのり しょうゆ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	596 25.5
4(木)	ツイストパン 		やさしくにくだんのスープ こんにゃくサラダ	ツイストパン サラダこんにゃく いりごま	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく わかめ しょうゆ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ チンゲンサイ パセリ きゅうり コーン	252 12.8
5(金)	じこなうどん 		なつやさいのみぞれじる まめといものかりんとう ゆかりあえ	じこなうどん さんおんとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず しょうゆ	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが キャベツ きゅうり	334 16.5
8(月)	むぎごはん 		ごもくどうふ ごまあえ	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく やきちくわ あかみそ しょうゆ	にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	572 27.1
9(火)	こまつなチャーハン 		とりにくのユースソース ワントンスープ	こめ むぎ あぶら こめこ でんぶん さんおんとう ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう やきふた なたと とりにく ふたにく しょうゆ	にんじん コーン にんにく こまつな ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし	481 18.0
10(水)	むぎごはん 		じゃがいものそぼろに なめたけあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さんおんとう でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく しょうゆ	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな キャベツ もやし えのきたけ	517 19.8
11(木)	くろパン 		しらはなまめのシチュー ひじきのマリネ	くろパン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく げんまいチーズ とうにゅう しらはなまめペースト ほしひじき しょうゆ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	581 21.9
12(金)	むぎごはん 		くたくさんそぼろどんのぐ さわにわん れいとうリンゴ	こめ むぎ あぶら さんおんとう いりごま でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート しょうゆ たまご ふたにく つきこんにゃく なまあげ	にんじん れんこん しょうが むきえだまめ だいこん ごぼう れいとうリンゴ	540 25.0
16(火)	むぎごはん 		マーボーなすどうふ ごまだれサラダ	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん すりごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あかみそ しょうゆ	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが たら もやし きゅうり キャベツ	563 25.5
17(水)	ハムとコーンのピラフ 		ホキのレモンソースがけ ABCスープ	こめ あぶら さんおんとう マカロニ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とうにゅうバター ふたにく ハム ホキ しょうゆ	にんじん マッシュルーム むきえだまめ コーン レモンかじゅう たまねぎ ダイストマト トマトピューレ パセリ	567 24.3
18(木)	◎世界の料理(トルコ)・・・世界三大料理のひとつ「トルコ料理」です。鶏肉を、ケチャップやソース、4種類のスパイスで味付けをします。ピタパンに挟んで食べましょう！						
	ピタパン 		ケバブサンドのぐ ゆでキャベツ レンズまめのスープ	ピタパン あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	にんにく たまねぎ コーン トマトケチャップ キャベツ にんじん こまつな パセリ	524 26.5
19(金)	ホットちゅうがめん 		しおラーメンのしる じゃがいものバターしょうゆ はるさめサラダ	ホットちゅうがめん ごまあぶら じゃがいも さんおんとう りょくとうはるさめ いりごま	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうバター しょうゆ	にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ コーン もやし きゅうり	505 22.3
22(月)	むぎごはん 		さんまのしょうがに とんじる	こめ むぎ あぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま こんぶ しょうゆ ふたにく とうふ こんにゃく あかみそ しろみそ	ねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	589 25.0
24(水)	むぎごはん 		はっばうさい ちゅうがサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ふたにく いか しょうゆ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ ほうれんそう もやし	511 25.9
25(木)	にしょくあげパン (ココア・まっちゃん) 		とうふのスープに ツナマヨサラダ	コッパパン あぶら きびとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ツナフレーク	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ きゅうり	606 26.0
26(金)	ツナとトマトのバスタ 		キャラメルポテト バインサラダ	スパゲッティ さつまいも さんおんとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン いか とうにゅうバター	たまねぎ にんじん トマト エリンギ キャベツ きゅうり パイナップルかん レモンかじゅう	559 22.1
29(月)	むぎごはん 		ソイどんのぐ かきたまじる	こめ むぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう だいず ふたにく ベーコン けいらん とうふ しょうゆ わかめ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	571 26.4
30(火)	むぎごはん 		チキンチキンごぼう みそけんちんじる	こめ むぎ あぶら でんぶん さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しょうゆ とうふ あかみそ しろみそ	ごぼう むきえだまめ だいこん にんじん こまつな ねぎ	604 24.1