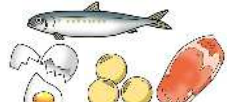
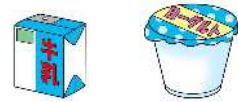
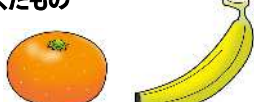


残暑の厳しい日が続いています。2学期が始まりましたが、夏休み中は規則正しい生活リズムを守れましたか？朝、気分よく起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人は、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

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)

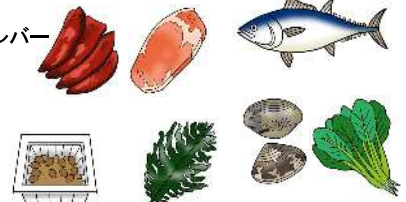
①主食 主にエネルギー源 になるご飯、パン、麺などの穀類 	②主菜 主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず 	③副菜 野菜、海そう、きのこ、いも類のおかず 	④汁物 野菜、海そう、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物 	⑤牛乳・乳製品 	⑥くだもの 
--	--	---	---	---	---

◆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、飲みす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。

★鉄を多く含む食べ物 レバー、赤身の魚、大豆製品、ほうれん草 	★カルシウムを多く含む食べ物 小魚、牛乳、ヨーグルト、チーズ 
---	---

★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始まり、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はたらき			えいようか 34年生の エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	き はたらく力や だいおんの 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 びょうききふせぎ からだのしょうしを ととのえるもの	
28(金)	むぎごはん 		キーマカレー わかめサラダ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら しろいりごま とうにゅうバター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず げんまいチーズ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン みかん	597 24.8
31(月)	こまつなチャーハン 		しょうろんぼう ワントンスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう やきぶた なたと ぶたにく	にんじん にんにく コーン こまつな たまねぎ もやし ねぎ しょうが	513 22.9
1(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 しろいりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ほうさいキムチ ちら ねぎ キャベツ きゅうり なし	509 21.6
2(水)	わかめごはん 		いかのかりんあげ こんさいのみそしる	こめ むぎ あぶら しろいりごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ いか ぶたにく あかみそ	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	579 26.2
3(木)	こどもパン 		ハンガリアンシチュー ひじきのマリネ	こどもパン じゃがいも とうにゅうバター さとう	ぎゅうにゅう とりにく げんまいチーズ とうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ にんにく トマトケチャップ トマトピューレ きゅうり だいこん	540 21.0
4(金)	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 さとう じゃがいも つきこんにゃく しろいりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ きざみのり	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	596 25.5
7(月)	ひじきごはん 		さばのしょうがに おろのみそしる	こめ あぶら さとう こまちふ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ さば わかめ あかみそ しろみそ	にんじん しょうが たまねぎ	464 19.7
8(火)	むぎごはん 		はっほうさい ちゅうかサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	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 こまつな きゅうり もやし	510 25.8
9(水)	じごなうどん 		おろしうどんのしる ちくわのいそべあげ ゆかりあえ	じごなうどん さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおさ ゆかり	なす たまねぎ だいこん にんじん キャベツ きゅうり	597 25.7
10(木)	ココアあげパン 		なつやさいのポトフ こんにゃくサラダ	コッペパン きびとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ とうがん パセリ コーン だいこん きゅうり	521 20.5
11(金)	かんこくふうたきこみごはん 		あかうおのこうそうフライ ごまキムチじる	こめ むぎ あぶら しらたき ごまあぶら さとう パンこ でんぷん こんにゃく ねりごま いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお とうふ あかみそ しろみそ	にんにく だいずもやし だいこん ほうれんそう バジル しめじ ねぎ にんじん ごぼう ほうさいキムチ	559 32.2
14(月)	むぎごはん 		ホキのバーベキューソース やさいとにくだんごのスープ てづくりカレーふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも いりごま	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ	トマトピューレ たまねぎ にんにく アップルソース にんじん キャベツ チンゲンサイ パセリ	572 22.2
15(火)	ターメリックライス 		ポークストロガノフ かいそうサラダ	こめ あぶら ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく げんまいチーズ かいそう	セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ だいこん きゅうり コーン	569 20.8
16(水)	むぎごはん 		チキンチキンごぼう ぐだくさんみそしる	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あかみそ しろみそ	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ	583 22.9
17(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。ピタパンにはさんで食べましょう！						
	ピタパン 		ケバブサンドのぐ ポイルキャベツ レンズまめのスープ	ピタパン でんぷん ノンエッグマヨネーズ 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	521 26.5

◎ 開校記念日給食・・・9/20(土)は東大成小中学校 開校70周年です。70周年を記念してぼんちんのイラスト入りの「記念コロッケ」をだします♪						
18(金)	せきはん 		記念コロッケ おいおいすましじる ミニだいやき	アルファかせきはん ごまお じゃがいも さとう パンこ こめこ はるまきのかわ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく なた	たまねぎ ほうれんそう にんじん こねぎ 605 18.7
24(木)	むぎごはん 		うさぎさんハンバーグ つきみだんごじる じゅうごやデザート	こめ むぎ あぶら でんぶふん さといも しらたまこ かまぼこ	ぎゅうにゅう とりにく	だいこん にんにく にんじん こまつな オレンジかじゅう 570 21.3
25(金)	ホットちゅうかめん 		しおラーメンのしる だいすといものかわりあげ はるさめサラダ	ホットちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ じゃがいも さとう いりこま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	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 583 26.0
28(月)	むぎごはん 		タッカルビ ピリからもやし	こめ むぎ あぶら さとう トッポギ でんぶふん ごまあぶら	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にら もやし きゅうり 538 22.1
29(火)	ナポリタン 		キャラメルポテト パインサラダ	スパゲッティ オリーブあぶら さつまいも とうにゅうバター さとう	ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ あおピーマン ダイストマト トマトケチャップ キャベツ きゅうり パインかん レモンかじゅう 613 16.2
30(水)	むぎごはん 		しおにくじゃが あぶらあげとこまつなのからしあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも つきこんにく ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく キャベツ こまつな 549 21.9

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。