

7がつの よていこんだて

こんげつのもくひょう
たものえいせいき
食べ物の衛生に気をつけよう。



日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしをととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) たんぱく質/エネルギー (g/kcal)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) たんぱく質/エネルギー (g/kcal)		
3	月		※半夏生(はんげしょう) こんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりぼしだいこんのいそかあえ かぼちゃのみそしる	さば ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな かぼちゃ にんじん	きりぼしだいこん もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ	621 26 17.6 86.4	362 28 2.5
4	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいすのいそに とんじる	だいす とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにやく たけのこ だいこん はくさい こんにやく しょうが ねぎ	こめ むぎ さとう	600 28.2 14.8 85.9	355 2.6 2.0
5	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに もやしとツナのごますあえ	こおりどうふ とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	とうがん たまねぎ こんにやく しょうが もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	614 23.9 15.7 91.5	339 2.1 1.2
6	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう コロッケ ゆでやさい とりごもくじる	とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい しょうが ねぎ	こめ むぎ コロッケ さとう じゃがいも	678 21.4 19.5 100.8	322 2.0 2.3
7	金		※七夕(たなばた) こんだて スタミナどん ぎゅうにゅう そうめんじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん そうめん	635 24.9 16.9 92.2	355 2.2 2.1
10	月		ごはん ぎゅうにゅう イワシのフライ うちまめといとこんぶのもの こまつなのみそしる	イワシのフライ とりにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん こまつな	ごぼうこんにやく たまねぎ えのきだけ	こめ さとう い	662 27.9 19.3 91.8	359 2.5 2.0
11	火		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんのうまに じゃがいもとわかめのみそしる てづくりふりかけ	とりにく みそ ちゅうあげ うすらたまご うすあげ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にほし	にんじん モロッコまめ	しょうが だいこん こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	677 29.3 20.8 89.7	420 3.4 2.7
12	水	★	※ワールドカップおうえんこんだて(ザンビアよろい) こめこいりパン ぎゅうにゅう ぶたひきにくのトマトシチュー カラフルサラダ にほし	ぶたひきにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ にほし	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こめこいりパン じゃがいも	683 26.7 25.7 84.0	401 2.5 1.9
13	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため うちまめじる	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ もやし だいこん ねぎ	こめ	627 26.6 17.8 86.8	347 2.5 2.1
14	金	★	※歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのコロコロマーボ なつだいこんスープ	ちゅうあげ ぶたひきにく みそ テンメツ ャン ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす ねぎ だいこん	こめ さとう でんぶん	669 25.7 23.5 84.1	419 2.9 2.3
18	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために どうふのみそしる	ぶたにく みそ こおりどうふ うすあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	こめ さとう	610 26.3 17.9 83.5	390 2.5 2.3
19	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの あおなののりすあえ	とりにく こおりどうふ ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	こんにやく たけのこ グリーンピース もやし	こめ じゃがいも さとう	603 25.7 13.0 92.4	352 2.8 1.1
20	木	★	なつやさいたっぷりカレーライス ぎゅうにゅう かいそういりサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす きゅうり もやし	こめ	654 22.1 19.5 94.6	323 1.8 2.5

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。



夏を元気に過ごすための 夏ばて対策!



夏ばてしていませんか?

夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといえます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。暑い夏を元気にのりきるために夏ばての対策をしましょう。



こまめに水分補給をしよう



ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎは、糖分のとりすぎになるよ。

ふだんは水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒にとりましょう。のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

バランスのよい食事をとろう



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。