

8月のよていにんだて



こんげつのもくひょう
はしを正しく持とう。



越前市
南中山小学校

日	曜日	あそび	こんだてめい	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		*エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *しじつ (g) *たんすい (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しよん (mg) *しょうとう (g) *りょう (g)
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
3	月	★	☆歯(ハ)ッピーこんだて こくとうパン きゅうにゅう やきにく うちまめいり-ポフ ターजू にぼし	ぶたにく ベーコン うちまめ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ ホールコーン クリームコーン	こめこパン さとう	なたねあぶら	625 29.1 22.2 74.0	408 2.5 2.4
4	火		☆歯(ハ)ッピーこんだて ゆかりじゃこごはん きゅうにゅう ゆかりぼしとじゃがいものうまに あおなともやしのおかかいため	ぶたにく ちゅうあげ かつおぶし	しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ゆかり もやし きりほしだいこん こんにゃく ししいたけ	ごはん じゃがいも さとう	ごま なたねあぶら ごまあぶら	642 25.6 15.9 96.4	406 2.9 1.7
5	水		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとひじきのうために たまねぎとえのきのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけこんにゃく ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	なたねあぶら ごまあぶら	602 29.1 16.1 82.1	347 2.0 1.3
6	木		なつやさいビビンバ きゅうにゅう からだいたわる しおこうじいりスープ フルーツゼリー	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きりほしだいこん スズキーニ もやし ホールコーン ねぎ たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	ごはん さとう しおこうじ ゼリー	ごま なたねあぶら ごまあぶら	634 21.0 16.2 98.5	318 1.8 1.1
18	火	★	チキンカレー きゅうにゅう フルーツ入りドレッシングサダ ぶくじんづけ	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり きゃべつ みかん バイン だいこん	ごはん じゃがいも	カレー なたねあぶら オリーブあぶら	682 20.8 18.8 104.8	315 1.8 2.7
19	水		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため とうふとえのきのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	きゃべつ なす たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	ごはん ふ	なたねあぶら	611 24.4 17.4 86.7	368 2.3 1.6
20	木		ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ もやしのゆかりあえ あおなととうふのみそじる	とりにく こめんととうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく もやし ゆかり たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん ふ	なたねあぶら	680 26.1 23.7 86.4	325 2.2 1.8
21	金	★	ごはん きゅうにゅう マーボナス ちゅうかサラダ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん こまつな	なす たまねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	646 22.3 20.2 90.1	308 2.2 2.0
24	月		ごはん きゅうにゅう ほいこーろー じゃがいもとこまつなのスープ	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゃべつ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	643 21.8 19.5 91.3	299 1.8 2.1
25	火		☆アイアンこんだて あげのごもちゅうかどん きゅうにゅう こまきゃべつ	ぎゅうにく こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ やきのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎこんにゃく きりほしだいこん もやし	ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら	638 25.7 14.2 99.6	374 3.2 1.3
26	水		☆アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう ちくわのカレー-あげ ひじきのごしきに とうふのみそじる	ちゅう うすあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	コーン たまねぎ だいこん	ごはん カレーこ ごむぎこ でんぶん さとう	なたねあぶら	664 26.5 20.6 90.4	388 3.1 1.9
27	木		ちらしずし きゅうにゅう きゅうりとスズキーニのごまあえ とうふのみそじる シューアイス	きぬこしとうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ホールコーン スズキーニ きゅうり たまねぎ ねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぶん	ごま	616 27.8 15.7 87.8	355 2.1 2.1
28	金		ごはん きゅうにゅう カレーはっぽうさい かいそうとなつだいこんのナムル	ぶたにく ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミックス	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゃべつ しいたけ だいこん ホールコーン	ごはん でんぶん カレーこ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	609 24.2 17.5 86.3	362 2.4 1.2
31	月	★	こめこいりげんりょうパン きゅうにゅう スパゲティボリタン じゃがいもときゃべつのスープにぼし	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん ピーマン トマト パセリ	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ	パン さとう スパゲティ じゃがいも	なたねあぶら	605 24.3 20.0 78.0	360 2.2 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。

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防のキは
すいぶんほきゅう
水分補給にあり!



これからの季節、気をつけたいのが「熱中症」。
真夏の暑さや激しい運動で大量の汗をかくと、
体からたくさんの水分がうばわれ、熱中症になる危険が高くなります。
熱中症を予防するためにもしっかりと水分補給をしましょう。

水分補給のコツ

その1. こまめに少量ずつ飲みましょう

	タイミングと摂取する量	アドバイス
運動前	運動30分くらい前にコップ1~2杯程度を飲みましょう。	まずは一口だけでもいいので、運動前に飲む習慣を身につけましょう。
運動中	15~30分ごとに、1回にコップ1杯程度飲むようにしましょう。	のどの渇きにに応じて、こまめに飲むようにしましょう。
運動後	直後から食事も含め、就寝前までに体重減少分を補える量を数回にわけて飲みましょう。	疲労回復のためにも、しっかりと水分をとります。運動後は果汁100%のフルーツジュースもおすすです。

その2. 長時間の運動では塩分と糖分を含んだ飲み物を

糖度 3~5%
塩分濃度 0.1~0.2%

水温 5~15℃
多量は常温で

長時間の運動の場合は、水や麦茶で十分ですが、1時間以上の運動の場合は、発汗で失われる塩分と、運動時のエネルギー補給になる糖分を含んだ飲料がよいでしょう。スポーツ飲料などが適しています。

その3. 食事からも水分をとる工夫をしましょう

汁物

水分の多い野菜

果物

みそ汁
スープ
キャベツ
きゅうり
とうがん
ズッキーニ
グレープフルーツ
にがうり
トマト
ピーマン
なす
すいか

監修 大阪府立大学 人間科学部 教授 井上芳光先生