7月のよていこんだて

こんげつのもくひょう
なつを けんこうに すごそう

越前市坂口校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる		＊エネルギー(kcal) ＊たんぱくしつ(g) ＊ししつ(g) ＊たんすいかぶつ(g) ＊しょくえんそうとうりょう(g)	＊カルシウム(mg) ＊てつ(mg)
1	月		**アイアンこんだて** ごはん ぎゅうにゅう えどっこに きりぼしだいこんのいそかあえ ミディトマト	ぶたにく こうやどうふ だいず ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん きりぼしだいこん こまつな ミディトマト	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	665 27.0 15.0 103.5 1.5	401 3.5
2	火		**はんげしょう・アイアンこんだて** ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きんぴら ごじる	さば だいず とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく かぶ たけのこ さやいんげん しめじ ねぎ	こめ さとう	ごま なたねあぶら	631 26.9 19.9 82.4 2.0	339 2.4
3	水		ごはん ぎゅうにゅう コロッケ ひじきのごしきに よしのじる	とりにく もめんどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん とうもろこし えだまめ ごぼう たけのこ こんにゃく ねぎ	こめ じゃがいも でんぷん パンこ さとう	なたねあぶら	707 23.1 22.3 100.5 2.0	352 2.1
4	木	★	**たなばた・はっぴーこんだて** カレーピラフ ぎゅうにゅう さやいんげんのごまあえ やさいスープ	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん コーン パセリ	こめ	なたねあぶら バター ごま	683 24.8 24.7 88.8 1.0	451 2.7
5	金	★	**たなばたこんだて** げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース わかめとコーンのスープ にぼし	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ にぼし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ トウモロコシ にら	パン スパゲッティ	なたねあぶら バター	657 28.1 26.0 74.3 3.1	373 2.9
8	月		**アイアンこんだて** ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ きりぼしだいこんのごまいりに かぼちゃのみそしる	ししゃも うすあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	きりぼしだいこん にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ はるさめ	ごま なたねあぶら	690 27.1 20.3 97.8 2.0	379 3.4
9	火		**はっぴーこんだて** ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものカレーそぼろに はるさめのすのもの こうなごつくだに	ちゅうあげ とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう こうなご	とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく もろっこまめ みずな	こめ じゃがいも はるさめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	659 27.6 16.0 97.2 1.6	501 2.6
10	水	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーナス わかめとじゃがいものスープ	ぶたにく あかみそ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	なす たまねぎ ピーマン にんじん にんにく こまつな しょうが	こめ じゃがいも でんぷん さとう	なたねあぶら ごまあぶら	641 21.9 19.8 90.2 2.0	304 2.2
11	木		ごはん ぎゅうにゅう あげどりにくのピーナッツからめ やさいのマリネ おおむぎわふうスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ まいたけ ねぎ	こめ	ごま なたねあぶら	713 28.5 30.5 78.5 2.7	369 1.9
12	金		**はっぴーこんだて・しあわせげんききゅうしょく** あげのそぼろみそどん ぎゅうにゅう キャベツのゆかりあえ しめじとわかめのすましじる	とりひきにく ちゅうあげ みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり しそ しめじ こまつな	こめ さとう	ごま ごまあぶら	641 27.1 19.5 86.4 1.8	431 2.9
16	火		ごはん ぎゅうにゅう いとこんぶいりごもくにまめ たまねぎのみそしる てづくりふりかけ	とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	600 24.9 13.4 92.9 2.1	347 2.7
17	水	★	ポークカレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ ふくじんづけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース しょうが	こめ じゃがいも	なたねあぶら	714 22.0 17.2 114.5 2.5	319 2.1
18	木		ごはん ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ こまつなともやしのごまあえ ぶたじる	いわし ぶたにく きぬごしどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん キャベツ しょうが こんにゃく ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん	なたねあぶら ごま	667 28.9 20.7 87.6 1.8	383 3.2
19	金		**べにしきぶトマトのひ** こくとうこめこパン ぎゅうにゅう にぼし じゃがいもとチキンのスープに きりぼしだいこんのごまサラダ べにしきぶトマト	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん キャベツ たまねぎ もろっこまめ きりぼしだいこん きゅうり トマト	パン じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	630 26.5 18.6 87.8 2.3	421 2.7

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　すいぶんほきゅう
熱中症予防のカギは水分補給にあり！

食育チャレンジ！
水分補給について正しいと思うものに○をつけましょう。

1. 私たちの体の おおよそ60～70%くらいは水でできている。

2.「のどが渇いたな」と感じてからしっかり水分をとるとよい。

3. 夏の暑い日や、運動をしてたくさん汗をかいたときは お茶や水だけでなく、スポーツドリンクも飲むとよい。

4. 熱中症（めまい・頭痛・吐き気など）や脱水症状（汗をたくさんかくことで、体の水分が減る事）は、夏の暑さが厳しい時にだけ起こる。

5. 運動中は、コップ1杯ほどの水分を15～20分おきに何回かに分けて飲むとよい。

6. 熱い季節や激しい運動をする人は、たくさん汗をかくので、運動前体重45kgの人が運動後44kgになっても心配ない。

気を付けて！ペットボトル飲料の飲み残し

・ペットボトルに口をつけて飲んで、そのまま置いておくと・・・
ペットボトルの中では菌が増えていきます。そこで

☆温かいところにはおいておかないようにしましょう。
☆飲むときは口飲みをせずに、コップを使って飲むようにしましょう。
☆栓を開けたら、できるだけ早く飲み切るようにしましょう。
☆1回で飲み切れるサイズを選ぶようにしましょう。
☆乳性飲料、果実飲料、炭酸飲料など糖分の入ったものは、口飲みして放置した場合、菌の栄養分となるものがあるため、繁殖しやすいので注意します。

水筒の場合でも直接、口をつけて飲むタイプの水筒の場合も飲み残しには注意しましょう。
また、中に入れるものは糖分のあるものはできるだけ避けて、水やお茶などにしましょう。
なるべくコップを持参しましょう。

かにリュウコラム

私たちの体のほとんどは水でできています。筋肉もそのほとんどが水からできているため、水分不足になると、筋肉が十分に働かず運動する機能が低下してしまいます。
コップ1杯の水分でも、体に入って細胞のすみずみに届くまでに1時間程度かかります。のどが渇く前のこまめな水分補給をこころがけましょう。
また、市販のスポーツドリンクは、熱中症予防には効果的ですが、糖分も含まれているので、飲みすぎには注意しましょう。

食育チャレンジ答え　正しいのは ①、③、⑤
②は×。
かわきを かんじる前に 水分を とるとよい。
④は×。
ほけつは 運動をして たくさん あせを かいたときも おこる。
夏とは かぎらない。
⑥は×。
運動後の体重の へりぐあいは 体重×0．02＝0．9kgで。
体重45kgの人なら、45kg×0．02＝0．9kgで。
だっすいは 体重の2%より 多くなると 十分に かをだす ことができなくなります。