



8月のよていにこんだて



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	あそび	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *しつ (g) *たんすい (g) *たんすい (g)	*カルシウム (mg) *しよん (g) *しよん (g) *しよん (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゅうにゅう わかめ	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもとになる				
3	月		なつやさいピビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ 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	きりぼしだいこん 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 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
4	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり きゃべつのごまあえ たまねぎとなすのみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが こんにやく きゃべつ きゅうり たまねぎ ねぎ なす	ごはん さとう でんぷん	ごま	616 27.8 15.7 87.8	355 2.1 2.1
5	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために けんちんじる	ぶたにく とりにく うすあげ もめんとうふ	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 こんにやく ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ	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		☆歯(ハ)ッピーこんだて・アイロンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ あおなののりすあえ うちまめじる	ツナ うちまめ ししゃも ちゅうあげ みそ きざみのり	ぎゅうにゅう ししゃも きざみのり	こまつな にんじん	もやし きゃべつ ねぎ	ごはん でんぷん	なたねあぶら	641 28.8 19.2 85.0	492 3.4 2.2
18	火	★	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	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 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
19	水		ごはん ぎゅうにゅう 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 ぶ	なたねあぶら	611 24.4 17.4 86.7	368 2.3 1.6
20	木		ごはん ぎゅうにゅう 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しる	とりにく もめんとうふ 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 でんぷん ぶ	なたねあぶら	680 26.1 23.7 86.4	325 2.2 1.8
21	金	★	トマトのハヤシライス ぎゅうにゅう きゅうりとコーンのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ グリンピース セロリー きゃべつ ホールコーン きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら ハヤシルウ	627 21.5 15.7 98.0	279 1.7 0.8
24	月		☆歯(ハ)ッピーこんだて・アイロンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ いなかじる こうなごつくだに	だいず とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき こうなごつくだに	にんじん こまつな	こんにやく たけのこ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも		632 28.3 15.0 94.2	445 3.4 2.3
25	火		☆しあわせげんききしよく ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのうめしゆに むぎめんのすましじる	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが こんにやく umeぼし きゃべつ ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん そうめん	なたねあぶら ごま	729 23.9 28.3 89.9	337 2.2 1.8
26	水		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃかに かいそうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミックス	にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース きゃべつ きゅうり コーン しょうが	ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	643 22.2 16.2 99.2	330 1.9 1.5
27	木		ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに きゃべつとベーコンのスープ	ちゅうあげ ぶたにく もめんとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンツアイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし きゃべつ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	655 24.9 22.8 83.9	375 2.5 1.6
28	金	★	チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツ入りドレッシングサラダ ぶくじんつけ	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり みかん バイン だいこん	ごはん じゃがいも	カレールウ 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
31	月		ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい 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 たまねぎ もやし きゃべつ しいたけ だいこん ホールコーン	ごはん さとう でんぷん	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

*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
熱中症予防のカギは
すいぶん じょうきゅう
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回一口コップ1杯程度飲むようにしましょう。	のどの渇きに応じて、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%
水温 5~15℃
空場は常温で
短時間の運動の場合は、水や茶で十分ですが、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。

塩分濃度 0.1~0.2%
水より飲みやすくして胃に吸収されやすいよ

その3. 食事からも水分をとる工夫をしましょう

汁物: みそ汁, スープ

水分の多い野菜: キャベツ, きゅうり, とうがん, スズキーニ, にがうり, トマト, ピーマン, なす

果物: グレープフルーツ, すいか

監修 大阪国際大学 人間科学部 教授 井上芳先生