



# 8月のよていにんだて



こんげつのもくひょう  
えいせいにきをつけよう



越前市味真野小学校

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 (kJ) *たんぱく質 (g) *しじつ (g) *たんすい (g) *かぶつ (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しよくえん (mg) *もよう (mg) *りよう (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからのもとなる			
3	月		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 くすあげ 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
4	火	★	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 グリーンピース 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
5	水		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 きぬどうふ 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
6	木	★	☆歯(ハ)ッピーこんだて やきにくサンド ぎゅうにゅう コーン ターシュ にぼし	ぶたにく ベーコン	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	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
18	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり たまねぎとなすのみそしる	とりにく うすあげ みそ うずらたまご	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 でんぶん	ごま	616 27.8 15.7 87.8	355 2.1 2.1
19	水	★	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ガ	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 パイン かぼちゃ	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
20	木	★	こめこいりげんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン きゃべつのスープ こざかなアーモンド	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にぼし アーモンド	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 こめこ	なたねあぶら	605 24.3 20.0 78.0	360 2.2 2.5
21	金		☆歯(ハ)ッピーこんだて・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 あおなのりすあえ いなかじる	ツナ ちゅうあげ みそ	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 でんぶん	なたねあぶら	641 28.8 19.2 85.0	492 3.4 2.2
24	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさしいのみそいため とうふとえのきのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ きぬごとうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	きゃべつ 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
25	火		☆アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう コロッケ ひじきのこしき とうふのみそしる	いわし うすあげ きぬどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	コーン たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん カレー こむぎ 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
26	水		ごはん ぎゅうにゅう ほいこーろー ワナンスープ	ぶたにく みそ ベーコン ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン レタス	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 ワナタン	なたねあぶら	643 21.8 19.5 91.3	299 1.8 2.1
27	木		☆歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものうまに あおなともやしのおかかあえ ゆかりふりかけ	ぶたにく がんも かつおぶし	しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ゆかり もやし だいこん こんにやく しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら	642 25.6 15.9 96.4	406 2.9 1.7
28	金		ごはん ぎゅうにゅう カレーはっぼうさい 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 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	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーナス はるさめスープ シューアイス	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 シューアイス	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん でんぶん さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	646 22.3 20.2 90.1	308 2.2 2.0

\*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。

おっちゃんしょうよばう

## 熱中症予防のカギは

すいぶん 補給

# 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 回にかけて飲みましょう。	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めです。

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℃  
室温は常温で

水より飲みやすく  
胃に吸収されやすいよ

長時間の運動の量は、水や茶  
で十分ですが、1時間以上の運動の  
場合は、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  
ーツ飲料などが通っています。

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  
スイカ