



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！



いよいよ夏本番を迎えようとしています。でも、暑いからとクーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテをおこしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける

こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 (ねらいにそった献立に網掛けをしています)	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
旬の食材を味わおう	3月	こむぎ小麦ソフトめん 牛乳 七タつけ汁 ほしがた星型コロッケ(減塩ソース) コーンあえ たなはた七タデザート <☆七タこんだて☆>	ソフトめん パンこ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ラード ゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ なんと ぶたにく	オクラ ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ こまつな もやし コーン	
	4火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ちゅうか つるむらさきの中華あえ 具沢山玉ねぎ汁	こめ ごまあぶら さとう ごま	牛乳 さば ちくわ みそ こうやどうふ あぶらあげ ぶたにく	つるむらさき にんじん もやし いんげん たまねぎ	
	5水	ゆかりごはん 牛乳 ツナあえ やさしい野菜とわかめの豆腐寄せ こもく 五目みそ汁	こめ あぶら さとう でんぷん こめこ さといも	牛乳 とうふ わかめ みそ さかなすりみ くきわかめ あつあげ ツナ ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ あかしそ ねぎ きゅうり キャベツ	溝延
	6木	ごはん 牛乳 豚肉のワインソース煮 やさしいカラフルゆで野菜 沢煮碗 鉄分ヨーグルト	こめ あぶら だいずクリーム	牛乳 ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ えだまめ きゅうり ねぎ ブロッコリー だいこん たけのこ にんじん カラーピーマン	
	7金	ごはん 牛乳 かつおフライ キャベツのごまかけ とうふ汁	こめ さとう ごま こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 かつお とうふ ひでんだいず わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり つぼづけ たもぎたけ ねぎ	北谷地

こたえ **Q1** = ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) **Q2** = 冷蔵庫 ②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる) ・野菜室 ③④ (いち類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くといふ) **Q3** = ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴヤー — スプーン — タネやフタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口を立てて保存するといふ) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するといふ)



給食の食器やおぼんは、河北町の小学生
全員が使うものです。投げたいせずに、ていねい
に、大切に 부탁드립니다。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
郷土料理・特産物を味わおう	10月	はま塩ラーメン（小麦中華麺）牛乳 米粉春巻き ポン酢あえ ベビーチーズ	ちゅうかめん でんぷん こめこ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ラード こむぎこ	牛乳 ぶたにく あさり ほたて いか チーズ なると わかめ ちくわ	メンマ にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ しいたけ	南部
	11火	ごはん のり佃煮 牛乳 野菜肉団子 じゃがいもの香り炒め なすのごまみそ汁	こめ あぶら ラード さとう じゃがいも オリーブゆ ごま	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ ベーコン こうやどうふ のり	にんにく にんじん たまねぎ しょうが キャベツ パセリ なす いんげん ねぎ	
	12水	ごはん 牛乳 さばカレー焼き だし風おひたし 豚汁	こめ さとう	牛乳 さば とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	キャベツ きゅうり なす にんじん オクラ だいこん しめじ ごぼう ねぎ	
	13木	ごはん 牛乳 タッカルビ ブロッコリーのおかかあえ コーン中華スープ	こめ さとう トッポギ ごまあぶら	牛乳 とりにく かつおぶし みそ こうやどうふ	しょうが にんにく キャベツ コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー こまつな たけのこ	
	14金	コッペパン（切目入り）牛乳 海藻サラダ ウィンナーソーセージ（減塩ケチャップ） 県産大豆ポターシュ	コッペパン だいすクリーム ドレッシング ホワイトルウ だいすバター あぶら	牛乳 とうにゅう きなこ ウィンナーソーセージ かいそう かにかま だいす ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	
夏に負けない食事をしよう	18火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め煮 野菜しゅうまい あさり汁	こめ さとう パンこ でんぷん あぶら こむぎこ ラード	牛乳 ぶたにく とりにく あさり とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん キャベツ たけのこ いんげん たまねぎ コーン ほうれんそう	溝延
	19水	夏野菜カレー 牛乳 野菜のレモンじょうゆ シークワサーゼリー	こめ じゃがいも あぶら ゼリー カレールウ	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう かにかま	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト えだまめ ほうれんそう レモンじる もやし コーン シークワサー にんにく	
	20木	ごはん 牛乳 あじの薬味ソース 和風チキンサラダ もずく汁	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぷん あぶら ドレッシング	牛乳 あじ わかめ とりにく もずく こうやどうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん こまつな きゅうり	溝延

