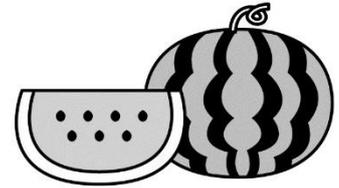




# きゅうしよくだより

令和 4年 8・9月  
 仙台市立蒲町小学校  
 TEL 286-4951  
 FAX 286-4965

8月になり、本格的な夏の到来です。今年はマスク着用で、熱中症にいつもより注意が必要です。熱中症予防には、朝晩しっかり水分補給をすることが重要です。その上で昼もこまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



## 元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を  
食事に取り入れる



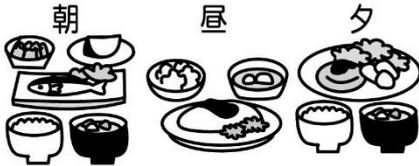
冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の  
3回の食事を、  
バランスよく  
食べる



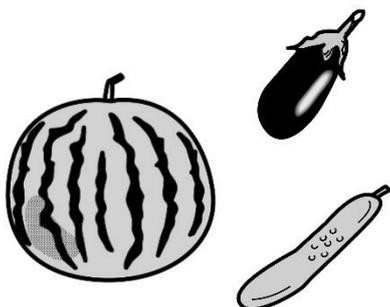
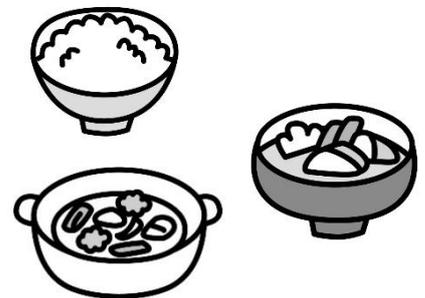
偏った食事



## 食べ物からも 水分補給をしましょう

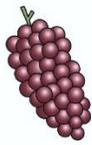
暑い夏は汗を多くかくため、体の水分が失われやすくなります。気をつけないと脱水症状を起こし、熱中症になる危険性も高まります。こまめな水分補給が大切です。

水分補給には、水や麦茶などの飲み物からだけでなく、みそ汁やスープなど食事からも補給することができます。ごはんも、半分以上は水分を含んでいます。



また、夏が旬の野菜やくだものにも、水分が多く含まれています。とりわけ、きゅうりやなす、すいかは90%近くが水分です。さらに夏野菜やくだものからは、水分だけでなく、汗で失われた無機質(ミネラル)を補給することもできます。

旬の食材はおいしいというだけでなく、その季節の健康維持にも役立っているのですね。



# 9月のよていこんだてひょう



太字の野菜は荒井の農家さんから納めていただいています。

仙台市立蒲町小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	木	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのごまみそあえ すいとん じり なし	ごはん さとう あぶら ごま すいとん さといも	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん <b>ねぎ</b> なし	608	23.0
2	金	せわりコッパン ぎゅうにゅう ウイナーソーセージのチリソースかけ ズッキーニのペロンチーノ ふわふわたまごスープ	パン スパゲッティ あぶら パンこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ チーズ たまご だいず ベーコン	パプリカ たまねぎ ズッキーニ しめじ にんにく にんじん パセリ キャベツ	718	27.9
5	月	さつまいもとえだまめごはん ぎゅうにゅう ぎんひらすのてりやき いものこじる ヨーグルト	ごはん さつまいも あぶら ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう ぎんひらす あぶらあげ とうふ ヨーグルト	えだまめ にんじん だいこん <b>ねぎ</b> しめじ	572	29.2
6	火	こめこパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんうどん だいずとごさかなのまるごとあげ きよほう(2こ)	パン こめこ うどん あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると とうにゅう だいず かたくちいわし	<b>ゆきな</b> キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ にんにく ぶどう	614	30.1
7	水	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー えだまめいりコロッケ れいとうみかん	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト たまねぎ なす にんにく えだまめ みかん	712	22.5
8	木	♪セルフあぶらふどん むぎごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとし もやしときゅうりのごまみそ わかめじる	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶらふ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ たまご	<b>ねぎ</b> たまねぎ みつば きゅうり もやし にんじん	596	21.6
9	金	よこわりまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグのソースかけ ポトフ フルーツカクテル	パン でんぷん パンこ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし <b>こまつな</b> みかん パインアップル もも	674	26.3
12	月	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ごもくきんぴら れいとうみかん	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん <b>ねぎ</b> えのきたけ しめじ れんこん にんにく しょうが ごぼう たけのこ みかん	591	24.8
13	火	バターロールパン ぎゅうにゅう とりにくのマーレードやき ひじきサラダ きのことたまごのスープ	バター パン ジャム あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン たまご だいず	きゅうり にんじん とうもろこし レモン たまねぎ まいたけ えのきたけ ほししいたけ	616	29.5
14	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きりほしだいこんのはりはりづけ なめこじる	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ あぶらあげ	しょうが きりほしだいこん にんじん なめこ <b>こまつな</b> だいこん <b>ねぎ</b>	609	26.3
15	木	♪おきなわメニュー ごはん ぎゅうにゅう あつあげのチャンプルー あおさのみそしる れいとうパインアップル	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン なまあげ たまご かつおぶし あおさ とうふ あぶらあげ	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ もやし <b>ねぎ</b> パインアップル	591	22.6
16	金	♪にんきメニュー「タンタンめん」 こめこパン ぎゅうにゅう タンタンめん むししゅうまい(2こ) きゅうりのしそふうみづけ	パン こめこ ちゅうかめん さとう あぶら ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが <b>ねぎ</b> ザーサイ にんじん もやし にら はねぎ きゅうり しそ たまねぎ	646	28.5
19	月	<b>敬 老 の 日</b>					
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ちゅうかたまごスープ れいとうみかん	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご だいず	ピーマン キャベツ <b>ねぎ</b> にんにく しょうが にんじん <b>こまつな</b> たまねぎ みかん	576	23.9
21	水	ソフトパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャラメルポテト(3こくらい) コーンサラダ	パン あぶら さつまいも さとう バター アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ セロリー しめじ トマト にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	730	25.4
22	木	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(2はん・ソース) おくずかけ かりかりだいず	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ さつまいも ふ でんぷん	とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ししゃも とうふ	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ さやいんげん ほししいたけ	566	23.8
23	金	<b>秋 分 の 日</b>					
26	月	♪ちゅうかメニュー ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ちゅうかふうとうにゅうスープ こはくいも	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうにゅう	しょうが ピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし きくらげ <b>ねぎ</b>	647	24.3
27	火	こめこフオカツチャ ブルーベリージャム ぎゅうにゅう タンドリーチキン マカロニのクリームに コールスロー	パン こめこ マカロニ じゃがいも あぶら ジャム	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ チーズ クリーム とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ <b>ゆきな</b> キャベツ きゅうり	603	31.3
28	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー ポテトサラダ きよほう(2こ)	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウイナーソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし ぶどう	650	21.6
29	木	♪にんきメニュー「あげパン」 あげパン ぎゅうにゅう スパゲッティホリタン とりにくのレモンソテー	パン さとう あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム レモン キャベツ パプリカ	684	27.3
30	金	♪にんきメニュー「いかのかりんあげ」 ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ いかのかりんあげ なし	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか	<b>こまつな</b> もやし ほししいたけ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく なし	707	28.6

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。

※ 印はスプーンもあつたほうが食べやすい献立です。

※献立内容は変更することがあります。