

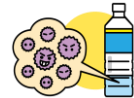
| 日  | 曜日 | こんだて  | 体内での働き                               |   |   | 園                   | 小5                  | 中学校                 |
|----|----|---|--------------------------------------|---|---|---------------------|---------------------|---------------------|
|    |    |   | 赤<br>血・肉・骨になるもの                      | 黄<br>力・熱になるもの   | 緑<br>体の調子を整えるもの   |                     |                     |                     |
| 1  | 水  | ごはん 牛乳 小あゆのあめ煮<br>小松菜のごまヨネーズ和え<br>豚汁 納豆                                       | 普通牛乳 豆腐 豚肉<br>油揚げ みそ 小あゆ<br>チキンハム 納豆 | こめ 強化米 砂糖<br>Egg ツルマヨネーズ ごま                           | にんじん たまねぎ<br>ごぼう ねぎ こまつな<br>キャベツ                          | 417<br>19.2<br>14.6 | 680<br>30.9<br>21.7 | 786<br>35.8<br>24.6 |
| 2  | 木  | ごぼうメンチカツバーガー<br>(パンズパン、ごぼうメンチカツ、<br>一食トマトケチャップ)<br>牛乳 ツナサラダ コーンシチュー<br>一食オレンジ | ごぼうメンチカツ 普通牛乳<br>鶏肉 まぐろ(ツナ)          | パンズパン ジャがいも<br>キャノーラ油 バター<br>ホワイトルウ<br>青じそセビーチエドレッシング | たまねぎ にんじん<br>スイートコーン パセリ<br>きゅうり キャベツ<br>オレンジ             | 446<br>17.3<br>16.8 | 736<br>28.0<br>26.6 | 813<br>30.9<br>29.5 |
| 3  | 金  | 豚キムチ丼 牛乳<br>たこナゲット<br>きゅうりのナムル  | 豚肉 普通牛乳 鶏肉<br>たこナゲット                 | こめ 強化米 ごま油 砂糖<br>でん粉 キャノーラ油<br>塩中華ドレッシング              | にんにく しょうが<br>たまねぎ 白菜キムチ<br>にんじん ごぼう いら<br>きゅうり もやし        | 427<br>17.4<br>15.7 | 727<br>29.3<br>25.1 | 806<br>32.2<br>27.1 |
| 6  | 月  | 塩ラーメン 牛乳 油淋鶏<br>中華風サラダ  | 豚肉 なた 普通牛乳<br>鶏肉                     | 中華めん キャノーラ油<br>小麦粉 でん粉 砂糖<br>ごま油                      | たまねぎ にんじん<br>キャベツ にんにく<br>切干大根 きゅうり<br>スイートコーン ねぎ         | 451<br>22.0<br>16.2 | 703<br>35.3<br>25.2 | 776<br>39.3<br>28.1 |
| 7  | 火  | 夏野菜カレーライス 牛乳<br>星型ハンバーグ<br>野菜の青じそドレッシングサラダ<br>天の川ソーダゼリー                       | 豚肉 チーズ 普通牛乳<br>星型ハンバーグ チキンハム         | こめ 強化米 ジャがいも<br>バター カレールウ<br>まろやかカレールウ<br>天の川ソーダゼリー   | かぼちゃ たまねぎ なす<br>にんじん ビーマン<br>えだまめ にんにく<br>キャベツ きゅうり       | 499<br>17.9<br>16.7 | 742<br>25.0<br>21.8 | 864<br>29.9<br>25.7 |
| 8  | 水  | ごはん 牛乳 ぶりのフライ<br>きゅうりの南蛮漬け<br>肉じゃが  | 普通牛乳 厚揚げ 豚肉<br>ぶりのフライ                | こめ 強化米 ジャがいも<br>キャノーラ油 砂糖 ごま油                         | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく きゅうり<br>いんげんまめ                         | 475<br>18.6<br>16.0 | 719<br>26.1<br>21.6 | 825<br>29.6<br>24.6 |
| 9  | 木  | ゆかりごはん 牛乳<br>イカのオイル焼き<br>れんこんのきんぴら 夏のっペ<br>スクールヨーグルト                          | 普通牛乳 厚揚げ 鶏肉<br>いか さつま揚げ<br>ヨーグルト     | こめ 強化米 ジャがいも<br>でん粉 砂糖<br>キャノーラ油 ごま油 ごま               | ゆかり しいたけ<br>にんじん とうがん<br>れんこん こんにゃく<br>オクラ いんげんまめ         | 452<br>21.9<br>13.4 | 680<br>31.5<br>17.5 | 758<br>35.3<br>18.7 |
| 10 | 金  | ごはん 牛乳<br>野菜入り焼肉 ごぼうサラダ<br>わかめと豆腐のみそ汁   | 普通牛乳 豆腐 油揚げ<br>わかめ みそ 豚肉<br>まぐろ(ツナ)  | こめ 強化米 ごま<br>キャノーラ油<br>Egg ツルマヨネーズ                    | たまねぎ にんじん<br>赤ビーマン ビーマン<br>にんにく ごぼう<br>きゅうり               | 416<br>18.3<br>16.2 | 700<br>31.2<br>25.2 | 795<br>35.3<br>28.3 |
| 13 | 月  | 黒糖パン 牛乳<br>ぶりぶりチキン ポパイサラダ<br>ガンボスープ トリプルゼリー                                   | 普通牛乳 ウインナー<br>あさり たいす 鶏肉<br>まぐろ(ツナ)  | コッペパン 黒砂糖<br>ジャがいも 砂糖<br>キャノーラ油<br>トリプルゼリー            | トマト たまねぎ オクラ<br>セロリー にんにく<br>ほうれんそう キャベツ<br>スイートコーン にんじん  | 449<br>21.7<br>18.4 | 695<br>32.3<br>25.4 | 781<br>36.3<br>28.5 |
| 14 | 火  | ごはん 牛乳 多菜包子<br>パンパンジーサラダ<br>モロヘイヤ入り卵スープ                                       | 普通牛乳 鶏卵 ベーコン<br>多菜包子 鶏肉              | こめ 強化米 でん粉<br>キャノーラ油<br>棒々鶏ドレッシング                     | スイートコーン たまねぎ<br>にんじん しょうが<br>モロヘイヤ きゅうり<br>キャベツ           | 421<br>14.0<br>17.0 | 716<br>22.5<br>27.3 | 787<br>24.5<br>29.3 |
| 15 | 水  | ごはん 牛乳 さばの照り焼き<br>小松菜ともやしのごま和え<br>なす入りみそ汁 冷凍みかん                               | 普通牛乳 豆腐 みそ<br>油揚げ さば                 | こめ 強化米 砂糖 でん粉<br>ごま                                   | なす にんじん たまねぎ<br>えのきたけ もやし<br>こまつな みかん                     | 469<br>18.9<br>20.3 | 689<br>26.6<br>26.3 | 781<br>29.9<br>29.8 |
| 16 | 木  | キャロットピラフ<br>のむヨーグルト<br>さけのマリネ揚げ<br>カレーマッシュ フルーツポンチ                            | のむヨーグルト さけ<br>ウインナー                  | こめ 強化米 サイダー<br>カクテルゼリー でん粉<br>小麦粉 キャノーラ油<br>砂糖 ジャがいも  | キャロットピラフの素<br>パインアップル みかん<br>もも たまねぎ にんじん<br>ビーマン スイートコーン | 424<br>17.9<br>8.0  | 686<br>24.2<br>13.7 | 806<br>28.5<br>16.0 |

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

