

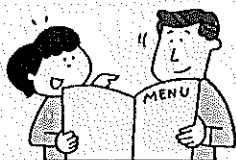
給食だより



太田市立九合小学校

あと少しで夏休み。夏休みが始まると、家で食事をする機会が増えますね。今年の夏休みは、家族みんなで買い物をしたり料理をしたりするなど、食事に関わる時間を増やしてみませんか？

「あなたは、なにをえらぶ？」



調理済み食品や外食は、手軽で便利です。

手軽だからこそ、選ぶときに気をつけてほしいことがあります。

「かしこく選ぶ力」をもっていると、自分の健康にプラスになります。

コンビニ食

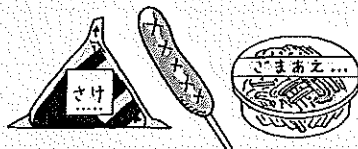
栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買うときも、いろいろな料理を組み合わせて栄養のバランスを考えると、より自分の体にいい食事ができます。できるだけ1品だけにしない工夫をしましょう。

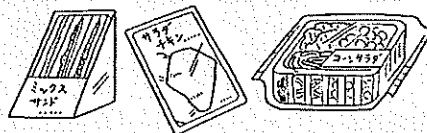
ポイントは、「主食・主菜（主なおかず）・副菜（野菜のおかず）」をイメージすることです。

【購入例】

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)
+副菜(ごまあえ)



- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(むしどり)
+副菜(サラダ)



中食・外食

栄養成分表示を見ている？

お弁当を買ったり外食したりするとき、栄養成分表示を見ているか？見ないなんてもったいないです。

自分がどのくらい食べているかを、まずは知っていきましょう。

脂質や塩分、とり過ぎていませんか？

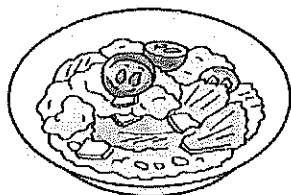
エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量



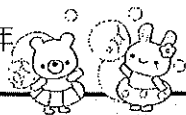
かんたんだよ！つくってみよう！

簡単レシピ

フライパンでできる！ ハムたまトマチー丼



- ①レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- ②卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ③②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- ④丼にごはんをよそい、その上に③を盛る。



7がつ こんだてひょう

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						たんぱく質(g)	脂肪(g)
			からだをつくる(赤)		からだをとし(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ごはん ぎゅうにゅう きなこあげパン	さばのみそに ころころぎゅうり のっぺいじる みそラーメン カラフルソテー	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら パプリカ	ぎゅうり ごぼう しいたけ もやし キャベツ ねぎ コーン	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	615 25.5 23.9	
2火	ぎゅうにゅう カレーピラフチキンソリアソース (ごはん・カレーピラフのく・チキンソリアソース)	ウインナー とりにく チーズ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな パセリ	コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	531 19.1 18.2		
3水	しよくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト レタスとトマトのたまごスープ スライスチーズ	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ レタス	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら バター	573 25.7 23.5	
4木	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく ほしのはるさめスープ たなばたゼリー	ぶたにく とりにく なるこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ しいたけ	ごはん はるさめ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	596 25.0 16.9	

★★ たなばたメニュー ★★

8月	ごはん ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ パンパンジーサラダ	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しいたけ たまねぎ ねぎ もやし なす きゅうり キャベツ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	564 22.9 15.9
9火	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにくとだいすのソテー とんじる れいとうみかん	とりにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ しいたけ ごんにやく だいこん ごぼう ねぎ みかん	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	600 23.7 20.0
10水	ピピンバ(ごはん・にくみそ・ナムル) ぎゅうにゅう	ぎょうざスープ	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	563 24.4 21.6
11木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ごもくうどん やさいかきあげ えだまめ	ぶたにく なるこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ えだまめ	パン うどん さつまいも こむぎこ	あぶら	618 24.5 25.6
12金	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	なす たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	609 19.1 19.4

15日 うみのひ

16火	ツイストパン ぎゅうにゅう	ミートソーススパゲティ シーザーサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ クルトン	あぶら ドレッシング	620 25.9 21.2
17水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのりしおフライ きりほしだいこんにつけ なつやさいのみそじる	あじ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	きりほしだいこん しいたけ たまねぎ ズッキーニ なす どうもろこし	ごはん さとう パン じゃがいも	あぶら	589 24.0 20.5
18木	ソフトフランス ぎゅうにゅう	ハンバーグとウイユソース コーンポタージュ ブラマンジエ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パプリカ パセリ	なす たまねぎ ズッキーニ コーン	パン さとう じゃがいも ブラマンジエ	あぶら	666 27.4 24.2

★★ パリオリンピック応援メニュー ★★

7月26日から8月11日まで、フランス・パリを中心にオリンピックが開催されます。頑張れニッポン!

※野菜はすべて加熱してあります。
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※牛乳・お米・太字の野菜は太田市産の農産物です。



水分補給のポイント

いつ?

何を?

どれくらい?

運動などで大量に汗をかいたら?

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



普段の水分補給は、甘い飲み物ではなく、水やお茶を選びましょう。



1.2ℓ



1日あたり1.2ℓが目安です。

汗によって減った体重の70~80%程度の水分補給に加え、塩分も補いましょう。スポーツドリンクが効果的です。

