

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

| 日曜 | 献立名 | おやつ(午前) (午後) | おもな材料(昼食) | | | 日曜 | 献立名 | おやつ(午前) (午後) | おもな材料(昼食) | | | |
|---------|---|------------------------|--|--------------------------|--|---------|--|---------------------------|------------------------------------|-----------------------|---|--|
| | | | 赤 血や肉・骨 となる | 黄 熱や力と なる | 緑 体の調子を よくなる | | | | 赤 血や肉・骨 となる | 黄 熱や力と なる | 緑 体の調子を よくなる | |
| 1 金 | 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ネーブル みそ汁 スティックきゅうり | レモンラスク ミルク | 豚肉 ちくわ 大豆 わかめ ひじき | 米 麦 | 赤ピーマン 人参 コンニャク ニラ きゅうり とうがん ネギ | 16 土 | いちごえっこまつり | | もずく 豚ひき肉 大豆 ツナ缶 わかめ | 米 麦 | 青ピーマン 赤ピーマン 人参 きゅうり トマト へちま メロン | |
| 2 土 | 麦ごはん 肉じゃが もずくの酢物 みそ汁 ネーブル | はちやくみ りんご ミルク | 牛肉 わかめ 油揚げ もずく | 米 麦 カルライナス じゃが芋 | コンニャク 人参 GP しめじ きゅうり なす ネギ | 19 火 | もずくどんぶり 大豆サラダ トマト みそ汁 スイカ | サーターアングギー ミルク | もずく 豚ひき肉 大豆 ツナ缶 わかめ | 米 麦 | 青ピーマン 赤ピーマン 人参 きゅうり トマト へちま メロン | |
| 4 月 | あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー ネーブル きゅうりの甘酢 なめこ汁 | オートミールクッキー ミルク | 鶏肉 ベーコン 卵 しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ | 米 麦 あわ | 人参 フロコリー もやし きゅうり なめこ ネギ ネーブル | 20 水 | スパゲティミートソース ヨーグルトサラダ 野菜と卵のスープ とうもろこし | みそおにぎり ミルク | 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 | スパゲティ とうもろこし | 人参 玉ネギ トマト マッシュルーム セロリ ピーマン バナナ レーズン | |
| 5 火 | 麦ごはん 西京焼き マカロニサラダ 切干大根のイリチー すまし汁 ネーブル | スイートポテト ミルク | 白身魚 ちくわ 卵 | 米 麦 カルライナス | 切干大根 かんぴょう 人参 コンニャク きゅうり レーズン しいたけ たけのこ | 21 木 | おべんとう会 | きなこトースト ミルク | 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 | スパゲティ とうもろこし | 人参 玉ネギ トマト マッシュルーム セロリ ピーマン バナナ レーズン | |
| 6 水 | 夏野菜カレー ヨーグルトサラダ カリカリきゅうり わかめスープ | チンビン ミルク | 鶏ささみ ヨーグルト わかめ | 米 麦 カルライナス じゃが芋 | 人参 玉ネギ マッシュルーム へちま ピーマン なす バナナ りんご | 22 金 | 親子どんぶり マカロニサラダ 枝豆 もずくスープ ネーブル | ココア蒸しパン ミルク | 鶏肉 卵 もずく 絹ごし豆腐 | 米 麦 マカロニ | しいたけ 玉ネギ ピーマン ネギ 人参 りんご レーズン 枝豆 | |
| 7 木 | 七塔そうめん ゴーヤーの揚げ煮 大豆サラダ ネーブル | お墨さませんべい セタゼリー | ちくわ 卵 ツナ缶 大豆 もずく | そうめん | 人参 トマト オクラ にがうり きゅうり ネーブル | 23 土 | カレーピラフ カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル | はちやくみ ミルク | わかめ 鶏肉 油揚げ ホーク缶 | 米 麦 じゃが芋 | 人参 マッシュルーム コーン缶 GP きゅうり ニラ ネーブル | |
| 8 金 | 麦ごはん 揚げ出し豆腐 春雨の中華炒め トマト みそ汁 スイカ | キャロットサンド ミルク | 厚揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ | 米 麦 カルライナス 春雨 | 大根 ネギ たけのこ 人参 キャベツ トマト えのきだけ | 25 月 | 三色ごはん くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ | かみかみ 揚げせんべい アイスクリーム | 鶏ひき肉 卵 わかめ 豆腐 | 米 麦 | 小松菜 きゅうり とうがん ネギ スイカ | |
| 9 土 | 麦ごはん 麻婆豆腐 チーズ なすのみそ汁 スイカ | ぼたぼた焼き ミルク | 豆腐 豚ひき肉 チーズ わかめ | 米 麦 カルライナス | しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ なす ネギ スイカ | 26 火 | あわごはん 納豆みそ レバーフライ 人参シリシリー もずくスープ ネーブル | ふかし芋 りんご ミルク | 豚レバー ひき割り納豆 ベーコン 卵 もずく | 米 麦 あわ | 人参 フロコリー もやし ネギ みつば たけのこ ネーブル | |
| 11 月 | 磯ごはん 鶏肉のゴマ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 ネーブル | ゴマ菓子 ミルク | 鶏ささみ ヨーグルト わかめ | 米 麦 じゃが芋 | 人参 玉ネギ GP ピーマン コーン缶 バナナ りんご わかめ | 27 水 | 冷やし中華 パンパキンサラダ ネーブル | 田芋パン ミルク | ハム 鶏ささみ 卵 | 中巻めん じゃが芋 | きゅうり しいたけ レタス かぼちゃ ネーブル | |
| 12 火 | 麦ごはん スイカ ししゃもの天ぷら 冬瓜のそぼろ煮 野菜スープ ひじきのフレンチあえ | 芋入り蒸しパン ミルク | ししゃも 豚ひき肉 ひじき ハム 絹ごし豆腐 | 米 麦 | とうがん GP きゅうり えのきだけ 人参 ネギ スイカ | 28 木 | あわごはん 味つけのり 鮭のもみじ焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 ネーブル | ゴマ風味焼き菓 子 ミルク | 鮭 豆腐 卵 わかめ | 米 麦 あわ | 人参 にがうり もやし 玉ねぎ しめじ へちま パイン缶 | |
| 13 水 | あわごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう フロコリー添え すまし汁 ネーブル | くずもち ミルク | 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 竹小町 あおさ | 米 麦 あわ じゃが芋 | 玉ネギ ピーマン ごぼう 人参 コンニャク ニラ GP しめじ | 29 金 | ロールパン ローストチキン ポテト添え マカロニサラダ 野菜スープ スイカ | パースデーケーキ ミルク | 鶏もも肉 ベーコン | ロールパン マカロニ じゃが芋 | 人参 りんご レーズン きゅうり キャベツ たけのこ 赤ピーマン メロン | |
| 14 木 | 麦ごはん 煮豆 魚の照り焼き コンニャクのソテー みそ汁 スイカ | ゴマクッキー ミルク | 赤魚 焼き わかめ | 米 麦 きんとき豆 | コンニャク 人参 コーン缶 小松菜 とうがん ネギ パイン缶 | 30 土 | 炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐 ネーブル | ぼたぼた焼き ミルク | 鶏肉 ゆし豆腐 あおさ 油あげ | 米 麦 | 人参 ネギ レタス きゅうり トマト コーン缶 ネーブル | |
| 15 金 | 麦ごはん ネーブル 揚げ鶏のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢 そうめん汁 | もずく入り ヒラヤーチー ミルク | 鶏肉 豆腐 卵 しらす干し わかめ | 米 麦 | にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネギ ネーブル | | | | | | | |

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★ 学校給食ガイドラインに基づき、ぶどう、さくらんぼは変更しております。

(作成者) 栄養士 野原正子

*** 防ごう脱水症! ***

この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気を夏を過ごしましょう。

● 子どもは脱水症になりやすい! ?

大人の体液は体重に対して60%ですが、子どもの体液は80%もあります。しかしながら、以下のような理由で子どもは脱水症になりやすいです。

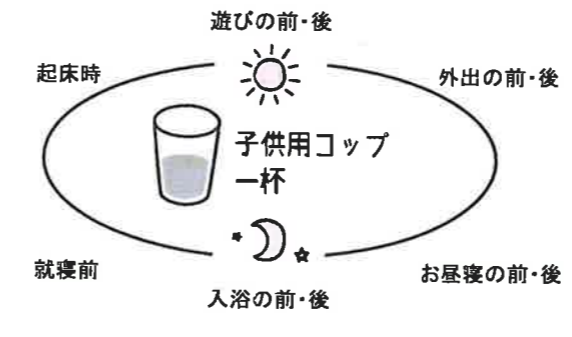
- 身体が小さい割に汗腺が多く、肌から水分が奪われやすい
- 水分摂取のペースを大人に左右されるため、必要となる前に得られないことがある
- 成長期のため、水分の出入りが激しい
- 喉の渇きに気づきにくい
- 汗腺の発達が未熟で、汗が出すぎたり、出なかったりする
- 感染症にかかりやすく、脱水症になりやすい

● 脱水症の症状

- 元気が出ない
- 皮膚が乾燥する
- 微熱が出る
- 口が渇く
- 尿が出ない、尿の色が極端に濃い
- 食欲がない

● 水分を摂取するタイミング

汗をたくさんかいた後に多量の水分を摂取すると、体内のミネラルバランスが崩れ、かえって体調を悪くすることがあります。こまめに、子供用コップ1杯程度ずつをあげるようにしましょう。



★ 脱水症チェック

- 元気がない
- 食欲がない
- 暑いところで汗が出ない
- ふらつく
- 立ちくらみを起こす
- 頭痛を訴える
- 手足が冷たい

様子がおかしいと感じたら、早めに医療機関にかけましょう。

● 摂取に適した飲み物、そうでない飲み物

- ★ 水
汗をかいていないときなど、日常的な水分補給としては向いていますが、ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと、体内バランスを悪くします。
- ★ 麦茶
ミネラルを含むため、予防として飲む場合、多少の発汗時、共に向いています。また、水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。
- ★ 牛乳・ジュース
水分補給にはなりますが、カロリーが高いです。日常的に予防として飲むことには適していません。おやつの時など、時間を決めた上で飲むようにしましょう。
- ★ スポーツドリンク
ミネラルを多く含むため、発汗時に向いています。ただし、糖分が多いので、摂りすぎに注意が必要で、日常的な予防として飲むことには適していません。
- ★ 経口補水液
身体に吸収されやすい組成であるため、多量の発汗時、脱水症状が見られる場合には向いています。しかし、塩分を多く含むので、日常的に飲むことには適していません。