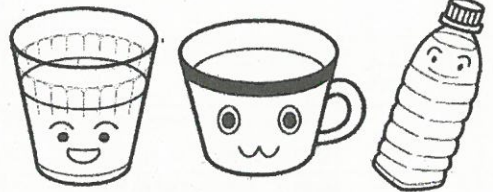


給食がより

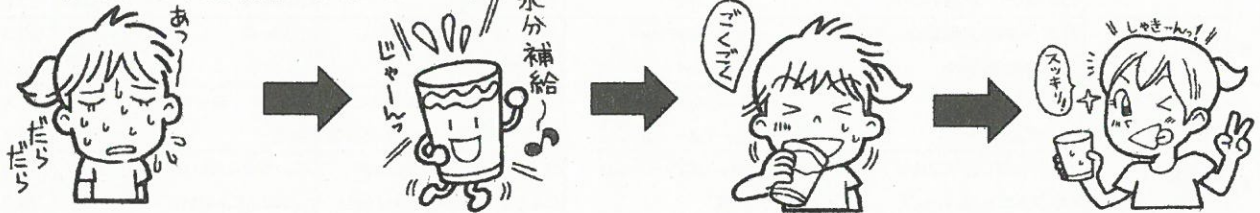
宮城県立迫支援学校
～7・8月号～

梅雨のため、気温や湿度が高い日が続いています。『暑過ぎてなかなか食欲が…』という日もありますね。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、体調を崩さないように気を付けましょう。

なぜ水分補給が大切なの？



人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれているので、たくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。人間の体は約60～70%が水分といわれていて、1日の水分摂取量と排せつ量のバランスがとれるように調整されています。ところが、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって、熱中症となってしまう、重い症状となった場合は死に至ることがあります。ですから、適切な水分補給が大切なのです。



ご存じでしたか？宮城県の健康状態

～みやぎの健康課題～

※順位は多い順

幼児期・学童期・
思春期

青年期

壮年期

高齢期

★肥満が多い★

小学1年 男子2位 成人男性 4位
女子2位 成人女性 7位
※幼稚園から高校まですべての学年で全国値を上回る

★メタボ該当者・ 予備群が多い★

3位
※8年連続3位以内

★脳血管疾患による 死亡率が高い★

成人男性 13位
成人女性 11位



肥満を防ぐためには、食事などから取ったエネルギーと、運動などで消費したエネルギーのバランスが重要です。特に、だらだらとおやつを食べ過ぎたりしないように、気を付けましょう。

平成30年度

7・8月こんだてよていひょう

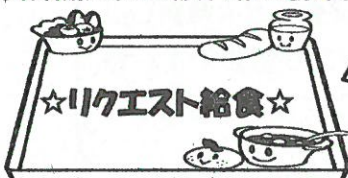
今月のめあて：手をきれいに洗って食べよう

宮城県立迫支援学校

日	曜	主 食	献 立 名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄 養 量			
				血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩分(g)
7/2	月	麦ごはん (ひじきのり)	さばのみそ煮、五目金平 かぶのみそ汁	牛乳・ひじき・さば・豚肉	ごぼう・にんじん・絹さや	ごはん・麦・油・さとう	617	26.1	19.9	2.6
				さつまいも揚げ・油揚げ・みそ	かぶ		745	30.8	22.8	3.3
3	火	ごはん	チキンみそカツ、小松菜のおひたし あさりのみそ汁、オレンジ	牛乳・鶏肉・かつおぶし	小松菜・もやし・にんじん	ごはん・油	590	24.2	18.8	2.2
				あさり・豆腐・みそ	たまねぎ・みつば・オレンジ		686	27.1	19.5	2.6
4	水	塩焼きそば	肉団子、きゅうりの中華あえ パニライス	牛乳・豚肉・鶏肉	にんじん・ピーマン・もやし	中華麺・油・さとう	740	26.1	34.7	4.5
					キャベツ・たまねぎ・きゅうり	ごま・パニライス	915	32.0	42.6	6.0
5	木	ミルクパン	スコッチエッグ、ブロッコリーサラダ ABCスープ	牛乳・鶏肉・鶏卵	ブロッコリー・きゅうり・だいこん	パン・さとう・油	549	23.9	21.7	2.6
				えび	にんじん・たまねぎ・コーン	マカロニ	688	28.5	25.6	3.3
6	金	ゆかり ごはん	星のコロッケ、和風サラダ うーめん汁、セタデザート	牛乳・豚肉・わかめ	ほうれん草・きゅうり・にんじん	ごはん・じゃがいも・油	608	16.9	15.6	2.9
				鶏肉	コーン・長ねぎ	さとう・温麺・鮎・ゼリー	768	19.9	20.0	3.8
9	月	ごはん	ホッケの塩焼き、いんげんのごまあえ わかめ汁、冷凍みかん	牛乳・ホッケ・わかめ	いんげん・にんじん・だいこん	ごはん・さとう・ごま	567	23.2	13.4	3.0
				豆腐・みそ	長ねぎ・みかん	じゃがいも	683	27.6	15.1	4.1
10	火	麦ごはん	迫ポークの生姜焼き、磯香あえ えのきのみそ汁	牛乳・豚肉・のり	ほうれん草・もやし・にんじん	ごはん・麦	564	25.3	15.7	2.3
				豆腐・みそ	だいこん・えのき・長ねぎ		658	28.0	16.4	2.8
11	水	スパゲティ・ ナポリタン	チキンサラダ ヨーグルト	牛乳・ハム・鶏肉	たまねぎ・ピーマン・にんじん	スパゲティ・油・バター	604	26.4	13.8	3.0
				ヨーグルト	マッシュルーム・キャベツ・きゅうり	さとう	726	31.2	15.6	3.7
12	木	食パン (いちごジャム)	メンチカツ、カラフルピーマンソテー ミネストローネスープ	牛乳・豚肉・ベーコン	ピーマン・パプリカ・たまねぎ	パン・ジャム・油・バター	595	23.5	20.3	2.6
				大豆	にんじん・もやし・セロリ・パセリ	マカロニ・じゃがいも	751	28.3	24.0	3.4
13	金	ごはん	シューマイ、こんにやくとシナチの炒め煮 レタススープ、キウイ	牛乳・豚肉・鶏卵	シナチク・にんじん・いんげん	ごはん・油・さとう	550	17.1	14.8	1.8
					レタス・たまねぎ・キウイ	でんぶん	682	20.7	17.9	2.6
17	火	麦ごはん	さんまの甘露煮、五目豆煮 切り麩汁、すいか	牛乳・さんま・大豆	ごぼう・にんじん・いんげん	ごはん・麦・油・さとう	667	28.7	21.5	2.1
				豚肉・豆腐・みそ	だいこん・長ねぎ・すいか	切り麩・じゃがいも	777	32.1	22.9	2.6
18	水	みそラーメン	唐揚げ、ほうれん草のツナあえ パニライス	牛乳・豚肉・鶏肉	キャベツ・にんじん・たまねぎ	中華麺・油・でんぶん	790	40.2	26.9	4.4
				ツナ	もやし・にら・長ねぎ・コーン	ごま・さとう・パニライス	975	52.0	31.7	5.7
19	木	丸パン (スライスチーズ)	ハンバーグ、フレンチサラダ 水菜のスープ	牛乳・チーズ・豚肉	キャベツ・きゅうり・にんじん	パン・さとう・ドレッシング	611	28.3	28.2	3.7
				ツナ・あさり	コーン・だいこん・たまねぎ・水菜		732	32.1	31.6	4.4
20	金	夏野菜カレー (福神漬)	ひじきのイタリアンサラダ レモンソーダゼリー	牛乳・豚肉・ひじき	にんじん・たまねぎ・なす・セロリ	ごはん・油・じゃがいも	749	22.1	22.6	4.5
				チーズ	ズッキーニ・トマト・グリーンピース	カレールウ・ゼリー	913	26.8	27.2	5.8
8/23	木	食パン (りんごジャム)	チキンピカタ、グリーンサラダ オクラのスープ、シューアイス	牛乳・鶏肉・ベーコン	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	パン・ジャム・ドレッシング	596	22.2	25.9	2.9
					にんじん・コーン・オクラ	シューアイス	707	25.4	28.8	3.8
24	金	麦ごはん	蒸しぎょうざ、マーボーなす もやしのみそスープ、オレンジ	牛乳・豚肉・みそ・わかめ	なす・にんじん・たまねぎ	ごはん・麦・油・さとう	574	18.6	15.6	2.2
					ピーマン・もやし・コーン・長ねぎ	でんぶん・みそ	712	22.3	18.6	2.9
27	月	ごはん (ふりかけ)	いわしの梅煮、大豆とひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳・いわし・さつまいも揚げ	にんじん・いんげん・たまねぎ	ごはん・さとう・油	646	29.8	20.8	3.2
				大豆・豆腐・油揚げ・みそ	長ねぎ	じゃがいも	755	32.9	22.2	3.6
28	火	麦ごはん	八宝菜、春雨の中華あえ ワンタンスープ、冷凍りんご	牛乳・豚肉・うずら卵	はくさい・たけのこ・たまねぎ	ごはん・麦・油・さとう	643	28.3	15.1	3.1
				えび・いか・鶏肉	絹さや・しいたけ・豆もやし	でんぶん・ごま・春雨	785	34.5	17.4	3.9
29	水	五目うどん	ごぼうサラダ バナナ	牛乳・鶏肉・油揚げ	長ねぎ・しいたけ・にんじん	うどん・マヨネーズ・ごま	612	23.9	22.8	3.4
				なると・ツナ	もやし・ごぼう・きゅうり・バナナ		735	28.5	27.5	4.6
30	木	コッペパン	ミルクコーヒ、伊豆沼クインナー(ケチャップ&マスタード) シーザーサラダ、あさりのスープ	牛乳・ウインナー・あさり	キャベツ・きゅうり・パプリカ	パン・ドレッシング	524	20.5	23.4	3.1
					だいこん・にんじん・小松菜		636	24.4	26.1	3.8
31	金	ホーカレー (福神漬)	三色サラダ 冷凍みかん	牛乳・豚肉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	ごはん・油・じゃがいも	701	20.7	20.8	4.0
					ブロッコリー・パプリカ・みかん	カレールウ・ドレッシング	854	24.7	24.8	5.0

◎牛乳は、毎日つきます。

◎材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。



7月4日(水)は小学部4年生のみなさんが、そして18日(水)は高等部2年1組のみなさんが考えた献立です。どちらも主食が麺類で、デザートにはパニライス!! 暑いこの季節には、パニライスが一番人気のようですね。当日まで楽しみに待っていてください!!



規則正しい生活とバランスのとれた食事で、夏の暑さに負けず!!