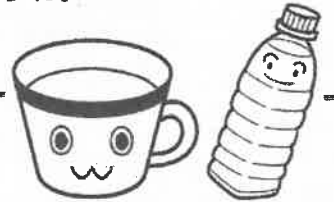


給食だより

宮城県立迫支援学校
～7・8月号～

遅い新年度スタート、分散登校、そして今週から全員そろっての登校が始まりました。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ『新しい生活様式』での給食は、喫食場所が変わるなど、今までとは少し様子が違っているため、まだなんとなく落ち着かないような児童生徒も見受けられます。

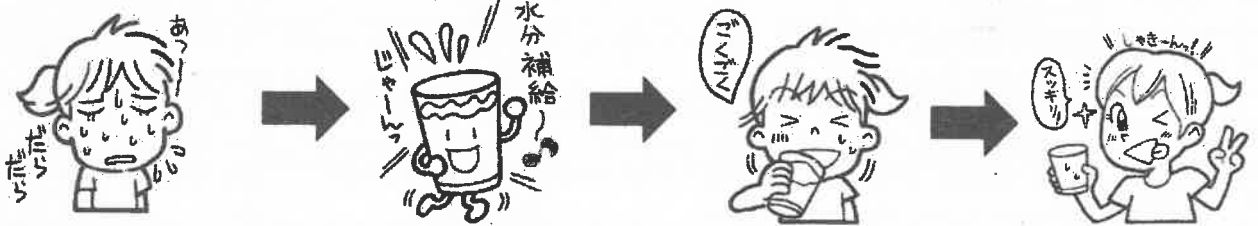
そして、『新しい生活様式』のなかでの夏休みがもうすぐ始まります。まだまだ不安なことも多いと思いますが、子供たちには元気に楽しい夏休みを過ごしてもらいたいですね。



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。

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛けましょう。



病気に負けない
ために…

免疫力，抵抗力を高めよう！

バランス良い
食 事

適度な運動

十分な睡眠



令和2年度

7・8月 よていこんだてひょう

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	食品の種類			栄養成分		
					赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
7/1	水	麦ごはん (うめじそふりかけ)	鮭の塩焼き、五目豆煮 もずく汁	牛乳・鮭・大豆・豚肉 もずく・豆腐・みそ	ごぼう・にんじん・いんげん・えのき だいこん・長ねぎ	ごはん・麦・さとう・油	563	667	703	
2	木	コッペパン (いちご&マーガリン)	オムレツ、ツナサラダ コーンクリームスープ	牛乳・鶏卵・わかめ・ツナ	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・パセリ・コーン	パン・ジャム・マーガリン さとう・油・じゃがいも	684	876	898	
3	金	ごはん	豚肉のスパイスソース、磯香あえ なすのみそ汁、バナナ	牛乳・豚肉・のり・油揚げ みそ	パプリカ・長ねぎ・ほうれん草 豆もやし・にんじん・なす・もやし	ごはん・でんぶん・油 ごま	644	772	804	
6	月	麦ごはん	さんまの甘露煮、ひじきのいり煮 凍り豆腐のみそ汁	牛乳・さんま・ひじき・ささかま 凍り豆腐・みそ	にんじん・絹さや・だいこん・長ねぎ	ごはん・麦・さとう・油 さとう・じゃがいも	607	707	737	
7	火	ツナピラフ	チキンナゲット、三色サラダ セタスープ、レモンソーダゼリー	牛乳・ツナ・鶏肉・ベーコン なると・わかめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース コーン・ブロッコリー・パプリカ	ごはん・油・バター ドレッシング	727	911	951	
8	水	きのこ スパゲティ	グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳・ベーコン・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・しめじ・えのき マッシュルーム・ピーマン・キャベツ	スパゲティ・油・バター さとう・ドレッシング	651	788	835	
9	木	米粉スイート チーズパン	ごぼうメンチカツ、野菜炒め あさりのスープ、(ミルクコーヒ)	牛乳・豚肉・あさり	ごぼう・キャベツ・にんじん・ピーマン もやし・だいこん・こまつな	米粉パン・油	515	676	683	
10	金	ごはん	えびシューマイ、切干大根の中華あえ レタススープ、オレンジ	牛乳・えび・鶏卵	切干大根・にんじん・きゅうり・もやし コーン・レタス・たまねぎ・オレンジ	ごはん・油・さとう・ごま でんぶん	546	678	712	
13	月	カツカレー (福神漬)	海藻サラダ プリン	牛乳・豚肉・わかめ・ふのり まわかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも・油 カレールウ・プリン	786	904	950	
14	火	麦ごはん (味付のり)	いわしの梅煮、筑前煮 大根のみそ汁、すいか	牛乳・のり・いわし・鶏肉 豆腐・みそ	ごぼう・れんこん・にんじん・絹さや だいこん・長ねぎ・すいか	ごはん・麦・里芋・油 さとう	628	733	766	
15	水	ごはん	ささみのレモン漬、ほうれん草のごまあえ ふのり汁	牛乳・鶏肉・豆腐・ふのり みそ	ほうれん草・もやし・にんじん 長ねぎ	ごはん・でんぶん・油 さとう・ごま・じゃがいも	620	724	755	
16	木	コッペパン	伊豆沼ウインナー(ケチャップ&マスタード) コールスローサラダ、ミネストローネスープ	牛乳・ウインナー・ベーコン 大豆	にんじん・キャベツ・コーン・セロリ たまねぎ・パセリ	パン・ドレッシング・バター じゃがいも・マカロニ	585	725	740	
17	金	中華飯	ブロッコリーの中華あえ わかめスープ、冷凍みかん	牛乳・豚肉・うずら卵・いか えび・豆腐・わかめ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・絹さや しいたけ・にんじん・ブロッコリー	ごはん・でんぶん・油 さとう・ドレッシング	619	745	788	
20	月	ごはん	豚肉のスタミナ焼、小松菜の梅あえ 豆麩のみそ汁、りんごゼリー	牛乳・豚肉・ささかま・わかめ みそ	こまつな・きゅうり・だいこん にんじん・長ねぎ	ごはん・さとう・豆麩 ゼリー	584	699	729	

7/21(火)～8/20(木) 夏 休 み

8/21	金	ホークカレー (福神漬)	さつぱりサラダ みかんゼリー	牛乳・豚肉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも・油 カレールウ・ゼリー	669	817	867
24	月	麦ごはん	さばのみそ煮、五目金平 油麩のみそ汁	牛乳・さば・豚肉・ささかま みそ	ごぼう・にんじん・絹さや・長ねぎ	ごはん・麦・油・さとう ごま・じゃがいも・油麩	611	721	755
25	火	ごはん	シューマイ、マーボーなす ゆばスープ	牛乳・豚肉・ベーコン ゆば	なす・にんじん・たまねぎ・ピーマン たけのこ・マッシュルーム・長ねぎ	ごはん・油・さとう・でんぶん	573	716	754
26	水	わかめ ごはん	肉じゃがコロッケ、ブロッコリーサラダ さんこや汁、冷凍みかん	牛乳・わかめ・豚肉 豆腐・油揚げ	ブロッコリー・きゅうり・だいこん にんじん・みかん	ごはん・じゃがいも・油	673	773	805
27	木	食パン (ブルーベリージャム)	スコッチエッグ、ひじきのイタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳・鶏卵・鶏肉・ひじき チーズ・ベーコン	きゅうり・コーン・たまねぎ・にんじん パセリ	パン・ジャム・さとう・油 じゃがいも	567	692	705
28	金	ピピンパ井	オクラのスープ バナナ	牛乳・豚肉・みそ・ベーコン	長ねぎ・ほうれん草・にんじん・もやし たまねぎ・オクラ・しいたけ・バナナ	ごはん・さとう・ごま	602	723	761
31	月	麦ごはん (のりの佃煮)	いかフライ、すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳・いか・すき昆布・油揚げ 豆腐・みそ	にんじん・絹さや・だいこん・長ねぎ ほうれん草	ごはん・油・さとう	612	747	780

◎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。

【夏休みも・・・!!】

※「小学館」は、小学部・中学部の栄養士を委託しています。

☆☆☆リクエスト給食が始まります!! ☆☆☆
本校では、毎日の給食の献立に関心をもつとともに、バランスの良い献立を考えようとする気持ちを育てる目的で、『リクエスト給食』を行っています。
今年度は各学部2回ずつの『リクエスト給食』を実施する予定ですが、初回は小学部1年生のみなさんが考えた献立が、7月13日(月)に登場します。みんなが大好きな『カツカレー』や『プリン』なので、当日が待ち遠しいですね!

