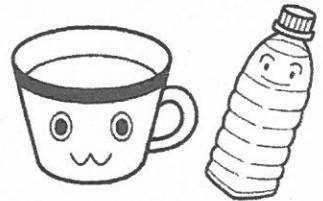


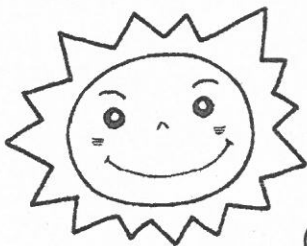
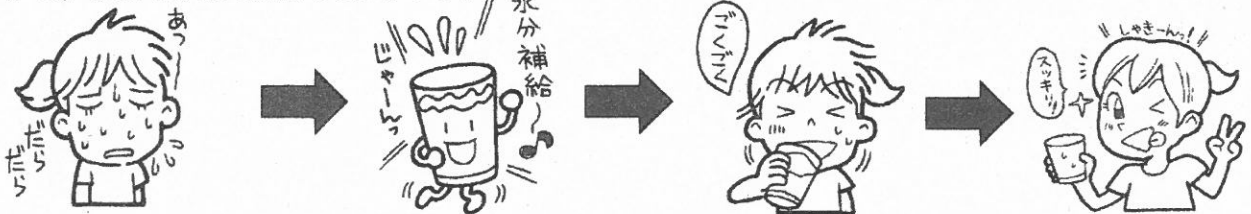
宮城県立迫支援学校  
～7・8月号～

晴れて蒸し暑い日と、雨が降って肌寒い日が繰り返すため、梅雨のこの時期は体調を崩しやすいときです。また、湿度が高いと、気温がそれほど高くなくても熱中症の危険性は高まるので、適切な水分補給にも気を付けましょう。

## なぜ水分補給が大切なの？



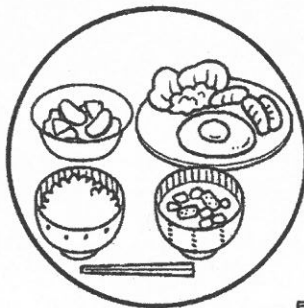
人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれているので、たくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。人間の体は約 60～70%が水分といわれていて、1日の水分摂取量と排せつ量のバランスがとれるように調整されています。ところが、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって、熱中症となってしまう、重い症状となった場合は死に至ることがあります。ですから、適切な水分補給が大切なのです。



## 夏休みはここに注意！

まずは  
早起き＆朝ごはん！

元気ポイント1



元気ポイント2

適切な水分補給で、  
熱中症予防！



元気ポイント3



間食は時間と量を決めて！





令和元年度

# 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	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	小学部	中学部	高等部
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
7/1	月	ごはん	ちよっと大きめハンバーグ、れんこんサラダ どさんこ汁、りんごシャーベット	牛乳・豚肉・鶏肉・ツナ みそ・わかめ	れんこん・きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ・長ねぎ・コーン	ごはん・さとう・マヨネーズ ごま・じゃがいも・油	780 24.2 27.3 3.0 951 29.2 33.5 4.1 994 30.3 34.7 4.3
2	火	中華飯	切干大根の中華あえ ワンタンスープ、オレンジ	牛乳・豚肉・うずら卵・いか えび・鶏肉	はくさい・たけのこ・たまねぎ・絹さや にんじん・しいたけ・きゅうり	ごはん・さとう・でんぶ 油・ごま・ワンタン	621 27.1 15.6 2.9 763 32.8 18.1 3.7 806 34.4 18.8 3.9
3	水	スパゲティ ナポリタン	チキンナゲット、ブロッコリーサラダ 冷凍黄桃	牛乳・ベーコン・鶏肉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ピーマン・ブロッコリー・きゅうり	スパゲティ・バター・さとう 油	729 26.9 24.6 3.3 922 33.6 31.9 4.3 963 35.2 32.4 4.6
4	木	食パン (いちごジャム)	スコッチエッグ、野菜炒め 水菜のスープ	牛乳・鶏卵・鶏肉・豚肉 あさり	キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン だいこん・たまねぎ・水菜	パン・ジャム・さとう	506 23.7 17.9 2.6 615 28.0 20.1 3.3 621 28.5 20.2 3.6
5	金	ゆかり ごはん	星のコロッケ、和風サラダ 星のすまし汁、七タゼリー	牛乳・豚肉・わかめ 豆腐	ほうれん草・きゅうり・にんじん コーン・えのき・みつば	ごはん・じゃがいも・油 さとう・麩・ゼリー	581 17.2 15.5 2.5 732 20.6 19.8 3.2 762 21.6 20.1 3.3
8	月	麦ごはん (のりたま)	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・さつま揚げ ひじき・油揚げ・凍り豆腐	にんじん・絹さや・だいこん・長ねぎ	ごはん・麦・さとう・油 じゃがいも	654 26.9 22.2 3.2 788 31.5 25.5 4.0 823 32.5 25.8 4.1
9	火	ごはん	豚肉のスパイスソース、ごまあえ なすのみそ汁	牛乳・豚肉・豆腐・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・油 ごま・さとう	615 26.6 20.6 1.7 754 32.3 24.2 2.5 787 33.1 24.9 2.6
10	水	塩焼きそば	シューマイ、きゅうりとメンマのラー油漬 バナナ	牛乳・豚肉	にんじん・ピーマン・もやし・キャベツ たまねぎ・きゅうり・メンマ・バナナ	中華麺・油・ごま	698 25.7 27.8 4.5 863 31.6 34.6 5.8 903 33.1 36.2 6.1
11	木	ココアパン	えびカツ、アスパラサラダ ミネストローネスープ、冷凍みかん	牛乳・えび・ベーコン・大豆	アスパラガス・きゅうり・にんじん コーン・セロリ・たまねぎ・パセリ	パン・油・マヨネーズ・ごま マカロニ・バター	714 24.6 28.8 2.7 910 30.2 35.8 3.5 926 30.8 36.8 3.5
12	金	ごはん	肉団子、中華風塩昆布あえ オクラのスープ、キウイ	牛乳・豚肉・鶏肉・昆布 ベーコン・豆腐	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン もやし・たまねぎ・オクラ・しいたけ	ごはん・油	569 19.2 16.6 2.4 708 23.5 20.4 3.3 741 24.3 20.7 3.5
16	火	麦ごはん (ひじきのり)	たまご焼き、五目豆煮 あさりのみそ汁、すいか	牛乳・鶏卵・大豆・豚肉 あさり・豆腐・みそ	ごぼう・にんじん・いんげん たまねぎ・みつば・すいか	ごはん・麦・さとう・油	594 23.7 16.7 2.6 698 27.3 18.2 3.1 733 28.4 18.4 3.3
17	水	みそラーメン	こんにやくとシナチクの炒め煮 ヨーグルト	牛乳・豚肉・みそ ヨーグルト	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし にら・長ねぎ・コーン・いんげん	中華麺・油・さとう	581 27.3 13.0 4.1 701 32.5 14.7 5.4 736 34.3 15.1 5.7
18	木	黒角食パン (マーガリン)	白身魚のフライ、ツナサラダ ABCスープ	牛乳・ホキ・わかめ・ツナ えび	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・コーン・パセリ	パン・マーガリン・油 さとう・マカロニ	602 26.7 26.0 2.7 765 33.5 30.5 3.7 773 34.3 30.8 3.8
19	金	ポークカレー (福神漬)	かみかみサラダ バニラアイス	牛乳・豚肉・さきいか	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 切干大根・きゅうり・もやし	ごはん・じゃがいも・油 カレールウ・さとう・ごま	743 23.5 24.3 4.3 900 28.0 28.0 5.4 950 29.4 29.2 5.8
8/26	月	麦ごはん (野菜ふりかけ)	照り焼きチキン、小松菜の梅あえ えのきのみそ汁、シューアイス	牛乳・鶏肉・ささかま わかめ・豆腐・油揚げ・みそ	小松菜・きゅうり・だいこん・にんじん えのき・みつば・長ねぎ	ごはん・麦・さとう シューアイス	648 25.5 21.9 2.3 769 30.0 24.3 3.1 803 31.0 24.6 3.2
27	火	ごはん	蒸しぎょうざ、豆もやしのナムル 春雨スープ	牛乳・豚肉・ベーコン・豆腐 わかめ	にんじん・ほうれん草・豆もやし	ごはん・さとう・油・ごま 春雨	539 18.0 14.0 2.1 673 21.4 16.7 3.0 703 22.2 17.0 3.0
28	水	塩ラーメン	きゅうりの中華あえ 冷凍みかん	牛乳・豚肉・なると・わかめ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし たけのこ・長ねぎ・きゅうり・コーン	中華麺・さとう・油・ごま	552 23.6 11.8 5.0 662 28.3 13.2 6.5 699 30.1 13.6 6.8
29	木	食パン (ブルーベリージャム)	オムレツ、ごぼうサラダ わかめスープ	牛乳・鶏卵・ツナ・わかめ あさり	ごぼう・きゅうり・にんじん・もやし 長ねぎ	パン・ジャム・さとう・ごま マヨネーズ	539 19.6 23.6 2.9 687 23.9 29.2 4.0 700 24.3 30.1 4.1
30	金	わかめ ごはん	ささかまの磯辺揚げ、里芋のごまみそ煮 油麩となすのみそ汁、オレンジ	牛乳・わかめ・ささかま みそ・豆腐	にんじん・たけのこ・いんげん・なす たまねぎ・オレンジ	ごはん・小麦粉・油 里芋・さとう・ごま・油麩	604 23.2 10.9 2.9 711 26.0 18.3 3.4 742 26.8 18.7 3.5

◎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。

※『小学部』は、小学部・中学部の栄養価を表示しています。

