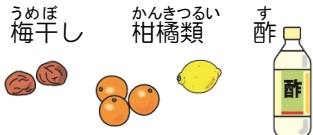




WEB版

にち	ようび	こ ん だ て	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
24	水	ごはん さばしょうがに みずのしおこんぶあえ とりだんごのみそしる ジョア	小麦、大豆、さば 小麦、大豆 鶏肉、大豆、小麦、豚肉	せいはいくまい	さば、こうやどうふ、あぶ らあげ、わかめ、しおこ んぶ、ミートボール、ジョ ア	みず、りよくとうもやし、に んじん、はくさい、ねぎ	さんさい おうさま 山菜の王様「みず」 ほかの山菜に比べて栄養価が高 く。ビタミンB1、B2、Cやミネ ラルが多く含まれ、かぜ、がん ぼう、こうさんかきよう、げどくさ いよう、防、抗酸化作用、解毒作用があ るとされています。 
25	木	めん ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ ちちみ ちんげんさいのちゅうかサラダ 牛乳 ひやしちゅうかスープ	小麦 鶏肉、小麦、卵 豚肉、鶏肉、大豆 小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉 小麦、大豆、ごま	ちゅうかめん	ささみ、たまご、ちぢみ、 ツナ、ぎゅうにゅう	きゅうり、ちんげんさい、 しめじ、きピーマン	
26	金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ パインスティック 牛乳	小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、ごま -	せいはいくまい、オリーブ あぶら	ぶたにく、あつあげ、ぎゅ うにゅう	じゃがいも、にんじん、た まねぎ、しょうが、にんに く、ふくじんづけ、パイン	
29	月	ごはん はるまき ナムル ワナタンスープ 牛乳	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン 小麦、ごま 小麦、ごま、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン	せいはいくまい、こめあぶ ら、さんおんとう、ごまあ ぶら、ごま	はるまき、ワンタン、ぎゅ うにゅう	だいこん、にんじん、ほう れんそう、にんにく、ちん げんさい、ねぎ	なつ 夏バテ対策におすすめ うめぼし 梅干し かんきつ類 柑橘類 す 酢  さんみせいぶん 酸味成分の「クエン酸」に は、食欲増進や疲労回復効果 があります。
30	火	ぱん コッペパン ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ 牛乳 やさいスープ	小麦、乳 豚肉、鶏肉 小麦、大豆、豚肉、りんご 鶏肉、鶏肉	コッペパン	ソーセージステーキ、ハ ム、ベーコン、ぎゅうにゅ う	ブロッコリー、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 キャベツ、たまねぎ、ピー マン、パセリ	
31	水	ごはん いわしうめに ささげのいためもの こうやどうふのみそしる 牛乳	小麦、大豆 小麦、大豆 さば、大豆	せいはいくまい、こめあぶ ら、さんおんとう、こん にやく	いわし、さつまあげ、こう やどうふ、わかめ、ぎゅう にゅう	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- 特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あ
わび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、
まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をすることが減っているといわれています。
食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみませんか。



7つのこ食
ひとり1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食
ひとり1人で食べることを

子食
子どもだけでたべることを

個食
それぞれ違う食べ物を食べること

小食
必要以上に食事を制限すること

固食
同じ物ばかり食べることを

濃食
濃い味付けの物ばかり食べることを

粉食
パン、麺類などの粉からつくられたものばかり食べることを

心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族の誰かと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。



調理済み食品も上手に利用しましょう

家族で一緒に食事をする時間を確保するためには、市販の調理済み食品を上手に利用することも一つの方法です。ただ、市販のものは、脂質や塩分、糖分が高いものが多いので、調理済み食品ばかりにしないようにしましょう。



夏休み

家庭の仕事には、食事を作ったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活を振り返り、家庭の中で自分ができることを探してみましょう。

協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のための食事を作る

食事の片づけをする

ごみ出しをする



簡単昼ごはん

= にらたまそうめんチャンプル =



材料(1人分)

- そうめん・・・1束
- たまご・・・1個
- にら・・・2株
- もやし・・・1/3袋
- ハム・・・3枚
- のり・・・適量
- ごま油・・・適量
- 塩・・・適量

作り方

- ①にらはざく切り、ハムはせん切りにする
- ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えておく
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、①とともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛り付けて、のりをきざんでかける