8月こんだてひょう

平成23年7月19日

教育学部附属特別支援学校

日	曜日	献立名	材料名 赤の食品	材料名 黄の食品	材料名 緑の食品	エネルギー 小(kcal)	エネルギー 中高(kcal)	こんだてメッセージ
7/28	木	小・高等部登校日　給食室工事のため給食はありません						
8/2	火	メロンパン 牛乳 ソーセージ ヨーグルト	牛乳 ソーセージ ヨーグルト	メロンパン		701	701	給食室が工事のために給食が作れません。非常食を思い浮かべて献立を作りました。緑の食品がたりません。家でしっかり野菜を食べてください。
8/8	火	ごはん　牛乳 とりにくのチーズやき きりぼしだいこんに つめたいスープ	牛乳 とりにく　チーズ 牛乳　なまクリーム	ごはん あぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん　きゅうり　ピーマン たまねぎ　パセリ		772	高等部の登校日です
8/22	月	なつやさいカレー 牛乳 フルーツポンチ	ぶたにく 牛乳 かんてん	ごはん　じゃがいも　あぶら サイダー	ピーマン　トマト　たまねぎ　ズッキニー　なす みかんかん　パインかん　メロン　もも	665	782	全校登校日です。夏野菜たっぷりカレーライスです。夏野菜をたくさん紹介します。
8/23	火	ごはん　牛乳 とりにくのチーズやき ジャーマンポテト つめたいスープ	牛乳 とりにく　チーズ ベーコン 牛乳　かぼちゃ	ごはん あぶら じゃがいも じゃがいも	にんにく ピーマン　たまねぎ　きゅうり パセリ　たまねぎ	680		小学部の登校日です。
8/29	月	わふうピラフ 牛乳 そうめんじる あげなす	たまご　ぶたにく 牛乳 ちくわ	ごはん そうめん あぶら	にんじん　のざわなづけ　ねぎ　たくあん みつば なす　しょうが		718	高等部の登校日です。

いよいよ夏休みがはじまります。楽しい計画もいろいろあると思います。でも、休みだからといって”好きな時に起きて、好きな時に寝る””好きなものを好きな時間に食べる”といったことのないように、学校があるときと同じように規則正しい生活を心がけましょう。自分の一日の食事を考えるいい機会だと思います。また、おうちの人と相談しながらおうちの人のために食事やおやつを作るのもいいと思います。いろいろ挑戦してみてください。作り方などの相談は、いつでも村上のところにきてください。

食育だより-4

～夏野菜・くだものを知ろう！！～

トマト

夏の暑さで弱った胃腸を元気にしてくれます。フルーツトマトは、とても甘いトマトの呼び方です。

えだまめ

大豆になる前の若い豆です。お酒のおつまみとしてよくでてきます。

なす

水分が90%です。紫色の皮は血管をきれいにしてくれます。

にんじん

給食でいちばんよく使われて野菜です。皮膚を強くしてくれます。

とうがん

95%が水分です．低カロリーで体をひやしてくれます。和歌山市紀三井寺地区は冬瓜の産地です。

おくら

切るとネバネバして、糸を引くので青納豆ともいわれます。ネバネバパワーで血圧を下げてくれます。胃にやさしいです。

ピーマン

とうがらしの仲間です。ビタミンCが多くふくまれています。血をサラサラにしてくれます。

らっかせい

豆類ですが、ピーナッツともよばれます。若返り栄養のビタミンEやコレステロールをさげてくれます。食べ過ぎると胃や腸に負担がかかります。

カボチャ

ビタミン、カルシウム、鉄分が多くふくまれています。栄養たっぷりの野菜です。肌にも目にも優しい栄養が含まれています。

きゅうり

95%が水分です。ビタミンCやカリウムがふくまれています。おしっこがたくさんでるようにしています。

ゴーヤ(にがうり)

にがみは、胃にやさしく、食欲を回復してくれます。夏バテにはとてもいい野菜です。

とうもろこし

食物せんいがたくさんふくまれています。おなかの中をきれいにしてくれます。

夏キャベツ---春・夏・秋の1年に3回収穫できます。春・夏のキャベツは、葉の巻きがゆるくやわらかいです。

すいか---夏のくだものの代表です。水分が多くいので、おしっこと一緒に体の中のいらないものを外に出してくれます。疲れた体をいやしてくれます。

もも---日本の各地で栽培されています。和歌山県　紀の川市にも「荒川地区」という桃の有名な産地があります。がんや老化の予防になります。

夏野菜やくだものは、夏バテから私たちの体を守ってくれます。夏休み中もしっかり食べてください。（くだものは、食べ過ぎないようにしましょう）

☆くだものを冷凍する

バナナ、メロン、すいかなど皮をむき、一口大に切る。つまようじをさして冷凍します。

☆シャーベットを作ろう

①メロンやすいかなどの皮をむき、種をとってミキサーにかける

②製氷皿にいれて固める（大きなタッパーにいれてときどきかきまぜる

☆くだものにプラスしてみよう

○プレーンヨーグルトにくだものをいれて、フルーツヨーグルトに

○サイダーやカルピスとあわせて、フルーツポンチに

☆ゆでてみよう！ふかしてみよう！

えだまめ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃをゆでて、少しだけ塩をふって食べてみよう。

簡単に作れるから家族の分も作って一緒にどうぞ！！

ーおしらせー

夏休み中に給食室では、改修工事を予定しています。工事期間は、7/21～８月前半となってるため、７月28日の小・高等部の登校日の給食は実施できません。8月2日の全校登校日につきましては、非常食（水がつかえない、腹持ちがよい、運びやすい、割れにくい、手間がかからない）を想定した食事にさせていただきます。給食室の衛生管理の充実と老朽箇所の修繕工事で

す。ご迷惑をおかけしますがよろしくご了承願います。なお、プンナルームの工事は予定していないため、8月2日は、プンナルームで食事をします。