

# 7月こんだてひょう

給食目標——夏を元気にすごそう



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

今年、6月の中ごろから暑い日が続いています。体が暑さになれていないために熱中症になりやすくなるそうです。朝ごはんや給食をしっかり食べて元気に登下校をしましょう。こまめに水分補給を心がけましょう。のどが渴きすぎるとたくさん水分をとってのどの渴きはなおらなくなったり、飲みすぎになって夏バテの原因にもなります。早めの水分補給をしましょう。

日	月	こんだてめい 献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか しょくひん 赤の食品 (からだをつくるえいよう)	き しょくひん 黄の食品 (からだをうごかすエネルギーになる)	みどり しょくひん 緑の食品 (からだのちょうしをととのえる)	小 (kcal)	中高 (kcal)	
1	月	フランスパン 牛乳 キッシュ ラトウユ コンソメスープ	牛乳 たまご チーズ ベーコン 牛乳 ぶたにく	パン こむぎこ オリーブオイル オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ グリンピース キャベツ にんじん ピーマン トマト ズッキーニ にんじん たまねぎ パセリ	661	778	フランスの家庭料理のラトウユは、夏野菜をつかった煮込み料理です。キッシュは、卵と生クリーム、ベーコンで作ります。三角形に切ってお皿に盛ります。
2	火	ごはん 牛乳 あげなすのひきにくに ちくわのいそべあげ わかめスープ	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり わかめ とうふ	こめ かたくりこ あぶら こむぎこ あぶら	なす にんじん しめじ ねぎ グリンピース ねぎ	633	745	こうとうぶ ちゅうがく しょうがく ぞだ なつやさい つか 高等部や中学部、小学部で育てている夏野菜を使った こんだて しょうかい 献立をいろいろ紹介します。まずは、「なす」料理です。
3	水	カレーピラフ 牛乳 ささみフライ すのもの	ぶたにく 牛乳 とりにく	こめ あぶら こむぎこ あぶら パンこ	たまねぎ にんじん ピーマン あおしそ キャベツ きゅうり コーン にんじん	648	762	あつ なつ すこ しげきてき しょうかい こうとう 暑い夏に少し刺激的なカレーピラフを紹介します。高等 ぶ はたげんき ぞだ 部の畑で元気に育っている「あおしそ」を巻いた特製さ さみフライと一緒に紹介します。
5	金	ちらしずし 牛乳 からあげ そうめんじる たなばたゼリー	牛乳 たまご のり こうやどうふ とりにく	こめ さとう あぶら かたくりこ あぶら そうめん ゼリー	にんじん しいたけ きぬさや しょうが おくら ねぎ	617	726	たなばたの行事食です。そうめん汁の星の形になった 「おくら」と「そうめん」の組み合わせは、本校の定番の たなばた こんだて たなばた たの 七夕献立です。七夕ゼリーも楽しみにしてくださいね。
8	月	パン 牛乳 マーガリン ハムカツ ぶたしゃぶサラダ すいか	牛乳 ハム ぶたにく	パン マーガリン パンこ あぶら こむぎこ	キャベツ きゅうり たまねぎ なす すいか	625	735	なつ 夏のくだもの「すいか」を紹介します。食物せんいと すいぶん 水分たっぷりでおなかのお掃除ができます。でも、糖分 おほ た す も多いので食べ過ぎないようにしましょう。
9	火	パン 牛乳 マーガリン ぶたにくのチーズやき パスタそえ やさいスープ	牛乳 ぶたにく チーズ いか えび ベーコン	パン マーガリン あぶら パスタ バター	たまねぎ トマト ピーマン にんじん たまねぎ しめじ たまねぎ レタス パセリ	618	727	めん パスタは、麺をあらわした言葉です。スパゲティとマカロ ニが代表です、ともにイタリア生まれです。イタリアで にほん こめ しゆよく た は、日本のお米のように主食として食べられています。
10	水	しんしょうがごはん 牛乳 まぐろのコロッケ やさいのしおこうじため きしゅうじる	うすあげ 牛乳 まぐろのコロッケ ぶたにく しらす	こめ あぶら あぶら	しょうが きゅうり もやし にんじん ピーマン ごぼう はくさい しゆんぎく えのき	637	749	わかやまさん しんしょうが つか 和歌山産の新しょうがを使ってごはんを炊きます。新 あじ し さかなや しょうがのさわやかな味を知ってください。お魚屋さん つく わかやまさん 作った「和歌山産まぐろコロッケ」どんなのかな？
12	金	ごはん 牛乳 とりにくバーベキューやき ゆでとうもろこし ポタージュスープ	牛乳 とりにく 牛乳	こめ じゃがいも	パイナップル キャベツ ピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ	657	773	ほねつ 骨付きのとりにくを生のパイナップルとしょうゆのたれで バーベキュー味に仕上げます。手で持って食べてくださ いね。
16	火	ナン 牛乳 まめカレー サラダ ラッシー(ヨーグルトいんりょう)	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ヨーグルトいんりょう	ナン さつまいも	にんじん たまねぎ ししとう キャベツ にんじん きゅうり オクラ	600	706	りょうり しょうかい インド料理を紹介します。ナンの食べ方や形、カレーの た かた たいけん 食べ方も体験してみましょう。インドには、ラッシーという の もの 飲み物があります。ドリンクタイプのヨーグルトに似てい ます。
17	水	ごはん 牛乳 チンジャオロース むししゅうまい はるさめスープ	牛乳 ぶたにく しゅうまい とりにく たまご	こめ あぶら はるさめ	ピーマン なす にんにく にんじん ちんげんさい もやし	614	722	チンジャオロースは、夏野菜のピーマンで作った中華料 り 理です。ピーマンは、ビタミンCも多く、にがてとされるに おいの成分は、血をサラサラにしてくれます。
19	金	ぎゅうどん 牛乳 にびたし ゴーヤチップ ひやしうどん	ぎゅうにく 牛乳 うすあげ かつおぶし のり	こめ いとこんにやく かたくりこ あぶら うどん	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな はくさい ゴーヤ ねぎ	623	733	がつき きゅうよく 1学期の給食は、いかがでしたか？本校は、夏休みの とうこうび きゅうよく 登校日も給食があります。あつ なか なつ 暑い中、夏バテ予防と衛生 かんり かんが きゅうよく ていきょう 管理を考えた給食を提供します。

食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。

## 夏の野菜をたべよう

みなさんは、1日に「野菜」をどれくらい食べていますか？ランチルームでよく聞く苦手な野菜は、『ゴーヤ』『ピーマン』『トマト』『なす』が多いように思います。「あれ??」  
 今月の給食にたくさん使っている「夏野菜たち」です。小学部、中学部、高等部のどこかの畑で「今」育てられている野菜たちです。  
 夏野菜は、水分をたくさん含んでいるので、きちんと食べると熱中症や夏バテの予防になります。他にも、野菜に含まれている「食物繊維」は、おなかの中の運動を活発にし、腸の中を元気にしてくれます。体の中の悪いものを、からだの外に出してくれます。

1日に「野菜」をどれくらい食べていますか？



1日に必要な野菜の分量は約**350g**です。そのうち**100g**は、色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べてほしいと思います。

1日に必要な野菜を「朝・昼・晩」の3回の食事に分けて食べると、楽に食べられます。

生野菜は、たくさん食べたように思いますが、意外と食べていません。火を通して、煮物や炒め物、おひたしにするとうま味が増えます。

色の濃い野菜(にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ゴーヤなど)は、油で調理(揚げ物、炒め物など)すると、ビタミンAの吸収がよくなります。

臭い野菜の味噌汁や野菜スープやポトフなどは、煮汁の中に栄養がとけているので、汁まで飲むとよいでしょう。薄味でね!