

暑い夏を 元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」になりやすいです。体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくいときも、朝食は必ずとるようにし、また、しっかり水分補給をして、夏バテしないようにしましょう！



「ミーゴレン」は、インドネシアでよく食べられる「焼きそば」です。インドネシア語で、ミー（Mie）は「麺」、ゴレン（Goreng）は「揚げる（炒める）」という意味です。インドネシアのお店で、「スペシャルな焼きそばをください。」と注文すれば、目玉焼きがついてくるそうです。「ソトアヤム」はインドネシアの定番料理で、ソト（Soto）は「スープ」、アヤム（Ayam）は「鶏肉」の意味です。「とってもおいしい！」は「エナツ（Enak）スカリ（sekali）！」と言います。



Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, とうふハンバーグ, きゅうりのすのもの, かぼちゃのみそしる.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, あじフライ, とうがんのそぼろに, すましじる.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, あじフライ, とうがんのそぼろに, すましじる.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like しょうパン, めだまやき, ミーゴレン, ソトアヤム, ラッキーにんじん.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like むぎいりごはん, なつやさいカレー, えだまめのおゆで, ふくじんづけ, かたぬきチーズ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like こめごはん, ほしがたメンチカツ, ポテトサラダ, マヨネーズ, ミネストローネ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さけのしおやき, じゃこピーマン, みそしる.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さんまのかばやき, ひじきとツナのいために, とうにゅうじる, バックアーモンドフィッシュ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, いかリングフライ, チンゲンサイのソテー, ワンタンスープ, ヨーグルト.

お知らせ 4・5・6年生のみなさん! 「小学生メニューコンテスト」に参加しよう!! テーマは... 野菜を使った朝食メニュー 夏休みにメニューを募集します。選ばれた人は調理審査にすすみます。

【食品に関するアレルギーについて】 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては食材納入業者より提出された書類を元に、表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。 【アレルギー表示対象品目】 表示義務づけ特定原材料(7品目) 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに 特定原材料に準ずるもの(20品目) 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・くるみ・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

【献立にのせるマークについて】 ・地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。 ・カミカミ献立(よくかんで食べよう) ・給食センター返却用のゴミ袋がつかます。 ・はしの日です。 【3つのグループの栄養】 赤...おもに体を作るものになるもの 緑...おもに体の調子をととのえるもの 黄...おもにエネルギーのもとになるもの 毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。 ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用 ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供 ③★ラッキーにんじん 「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体にO(マル)な食事、和食などのことを意味します。

Table with 10 columns: 今月の平均栄養量. Includes values for エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, レチノール当量, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC.



日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
13日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	14日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤乳	15日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	マーボー豆腐	あいびきミンチ とうふ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ おろししょうが ガーリック ゴマあぶら ちゅうかスープ マーボー豆腐のもと トマトケチャップ	赤赤緑緑緑緑		タラのレモンソースかけ	タラ(でんぷんつき) こめあぶら レモンじり さとう しょうゆ	赤黄黄		とりにくのしょうがやき	とりにくのしょうがやき	赤鶏肉 大豆
	やさいのナムル	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん ナムルドレッシング さとう ゆでじお	黄黄		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん クリームコーン じゃがいも バター コンソメスープ コーンポタージュのもと しお こしょう	赤緑緑緑黄黄		きんぴらごぼう	ごぼう にんじん こんにやく しろいりごま ゴマあぶら だしのもと さとう しょうゆ	緑緑黄黄黄黄
バックミニフィッシュ	ミニフィッシュ	赤	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑黄	もずくスープ	やきぶた もずく もやし にら たまねぎ ゴマあぶら ちゅうかスープ しょうゆ	赤赤緑緑緑黄	赤豚肉 大豆 小麦		
	エネルギー 662kcal		たんぱく質 24.7g		エネルギー 680kcal		たんぱく質 26.0g		エネルギー 631kcal		たんぱく質 23.1g

！夏バテを防ぐ食事のポイント

**夏** 野菜を食べよう！

**バ**ランスよく食べよう！

量より質が大切です

**テ**つぶん(鉄分)不足に注意！

**し**ょくよく(食欲)を増す工夫を！

香味野菜や酸味で食欲アップ

**な**っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！

ビタミンB群を多く含みます

**い**ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！

とり過ぎ×

成長期の体をつくる大切な栄養素

たんぱく質  
カルシウム  
鉄

たんぱく質の働きを知ろう

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりしますので、注意が必要です。

特に成長期にこそ大切な栄養素です。丈夫な体づくりのためにもしっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。

おやつのととり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？  
食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量や食べる時間を考えて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのととり方は…×

何かをしながら、ダラダラと食べる ×

食事の前に食べる ×

寝る前に食べる ×

食べ過ぎ ×

何をどれだけ食べる？目安は1日200kcal以内！

おにぎり 1個(100g) 約180kcal	焼きいも 半分(100g) 約160kcal	バナナ 1本(100g) 約80kcal	飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ！
ヨーグルト 1個(100g) 約70kcal	プリン 小1個(75g) 約100kcal	板チョコ 1枚(50g) 約280kcal	
ポテトチップス 1袋(60g) 約330kcal	クッキー 1枚(10g) 約50kcal	せんべい 1枚(20g) 約75kcal	

コーラ 1本(500ml) 約230kcal

表示もチェック！

各自の生活パターンに合わせたとり方を！

**塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき**

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。

**スポーツをしている人**

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を取り、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。

成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりには大切です。

丈夫な骨をつくる  
**カルシウム**

給食がない日も牛乳を飲も～！

カルシウムが多い食品大集合！

酸素の運び屋さん

赤血球のもとになる **鉄**

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に送り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。鉄不足が続くと、酸素が十分にいきわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」など貧血の症状があらわれます。