



# 7がつのよていこんだて

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2022年 令和4年	こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
7/1 (金)	ごはん	シイラバジルフライ みそしる ツナおひたし みかんゼリー	○	シイラ ちくわ とうふ わかめ 油揚げ みそ	米 麦 油 小麦粉 みかんゼリー パン粉	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 長ねぎ 水菜	616	29.3	15.3
7/4 (月)	ごはん	スタミナやき ポテトスープ ブロッコリーサラダ	○	豚肉 ツナ みそ ベーコン	米 麦 オリーブ油 マカロニ さとう じゃがいも	人参 きゅうり きゃべつ ブロッコリー 玉ねぎ にらしめじ コーン	614	24.2	20.7
7/5 (火)	コッペパン ブルーベリー ジャム	トマトミートオムレツ にくだんご スープ コンポート	○	ミートオムレツ ハム 肉団子	コッペパン ジャム さとう オリーブ油 春雨	人参 きゅうり きゃべつ コーン 大根 長ねぎ 干しいたけ 黄桃	585	20.2	19.3
7/6 (水)	ごはん	シャケのしおやき こんさいじる ツナソテー すいか	○	サケ ツナ みそ	米 麦 バターオイル 里芋	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし 小松菜 ごぼう ピーマン 大根 すいか	559	25.5	14.0
7/7 (木)	☆ た な ば た こんだて ☆		○	ごはん	ほしのクロquette ゆかりあえ たなばたじる	たなばたゼリー ぎゅうにゅう	566	18.8	14.3
7/8 (金)	そばろ ごはん	あおじそさいきょう いもじる いもけんぴ パリッシュ	○	鶏肉 サバ ちくわ みそ 小魚	米 麦 里芋 さとう さつまいも ごま	人参 もやし ほうれん草 白菜 大根 長ねぎ 大葉 ショウガ 干しいたけ	657	33.0	22.4
7/11 (月)	7月 うまれのみなさん おめでとうございます		○	ごはん	チーズハンバーグ かいそうサラダ ポトフふうスープ	ミニシュークリーム ぎゅうにゅう	676	24.7	25.5
7/12 (火)	まめパン	マスタードやき クリーмсープ やさしいため	○	鶏肉 豚肉 牛乳	まめパン ビーフン 油 じゃがいも さとう	人参 きゃべつ もやし しめじ 玉ねぎ 小松菜 ピーマン ブロッコリー	631	27.4	24.0
7/13 (水)	カレーライス	フレンチサラダ フルーツポンチ	○	鶏肉 ハム	米 麦 じゃがいも さとう 油	人参 玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり パイン みかん もも	682	19.7	20.9
7/14 (木)	中学部2年生リクエストこんだて		○	ちゃんぽんうどん	からあげ わかめサラダ	ジョア ぎゅうにゅう	566	28.7	20.8



暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活がみだれがちになりますので、注意しましょう。特に夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝食が食べられないといったことになりがちです。1日2食では、栄養不足になったり生活のリズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	614	25.2	19.7
中学部・高等部	804	32.9	24.7
中学・高等部 塩分	2.5	小学部 塩分	2.1

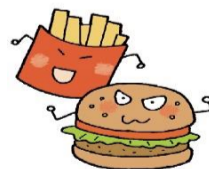


こんげつのもくひょう

<p>はや お 早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>はや お 早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>あさ 朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
--	---	--

## 夏の食生活と健康

ファストフード  
とりすぎに注意しよう



ファストフードを多く利用すると、塩分や脂質のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。



夏バテしないように

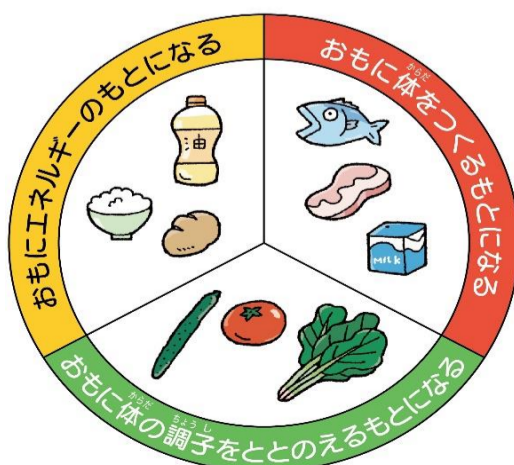


しょくじはしっかりと食べようね

偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



夏休みこそ重要!!  
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

