

夏休みが終わり二学期が始まりますが、夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっていませんか？
勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。

今月は生活リズムを見直し「早寝・早起き・朝ご飯」で朝から元気に過ごせるようにしましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

朝食をしっかり 食べよう!



朝食は1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を 心がけよう!



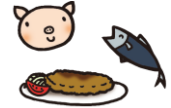
夏の水分補給のコツは「喉が渇く前に少しずつとる」です。普段は水や麦茶など、汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクなどを飲みましょう。

夏野菜をたっぷり 食べよう!



夏太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く「食べる水分補給」にもなります。

肉や魚など主菜を しっかり食べる!



喉ごしのよい麺や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎ注意!



体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かしたり、暑い日中でも温度を下げすぎないようにしましょう。また、就寝時はタイマーを使うなど工夫してみましょう。

食中毒に気をつける!



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。また、冷蔵庫を過信せず、お弁当や惣菜はなるべく早く食べきり、飲みかけのペットボトルを放置しないようにしましょう。

家族と離れた寮生活が始まり、不安や寂しさがあるかも知れませんが、そんな時は1人で悩まず、友達や先輩、寮スタッフ、先生方など信頼できる人に相談してみましょう。会話をしながら気持ちを落ち着かせることも大切です。



21 始業式

- ① ガーリックトースト
② 牛乳
③ ミートボールのトマト煮
④ 人参ドレッシングサラダ
⑤ 果物

給食のドレッシングは手作りが殆どですが、今日はすりおろした人参を使用した、ほんのりオレンジ色のビタミンAたっぷりドレッシングです。

- ③ミートボール(鶏) 豚肉
③ひよこ豆 ④かつお
②牛乳 ③チーズ ④ひじき

- ①パセリ ③ブロッコリー トマト
③④人参 ④小松菜

- ①③にんにく ③玉葱
③マッシュルーム カリフラワー
④キャベツ もやし 生姜 ⑤果物

- ①パン ③じゃが芋 マカロニ
⑤はちみつ 砂糖
①マーガリン マヨネーズ
③④油

- ③鶏がら ケチャップ ④リンゴ酢
エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g
836/33.4/32.4/3.4

22

- ① 麦ごはん
② 牛乳
③ ポークWカレー
④ コールスローサラダ
⑤ 飲むヨーグルト

今回のカレーは通常タイプと辛口タイプがあります。辛口タイプは限定100食で、スパイスの刺激が強いので、よく考えて選びましょう。

- ③豚肉 大豆
④ツナ(まぐろ)
②牛乳 ③チーズ ④ヨーグルト

- ③トマト インゲン
③④人参 ④小松菜

- ③玉葱 れんこん りんご にんにく
③生姜

- ①米 麦 ③じゃが芋
③油 ④ドレッシング

- ③チャツネ ガラムマサラ カレー粉
エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g
937/38.2/23.8/3.0

献立名

6つの基礎食品群

その他
栄養価

献立名

6つの基礎食品群

その他
栄養価

25	26	27	28	29
① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚のみそ焼き ④ 高野豆腐の炒り煮 ⑤ けんちん汁	① ペンネ ② 牛乳 ③ ミートソース ④ 南瓜のサラダ ⑤ ぶどうゼリー	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 鶏手羽の甘辛揚げ ④ もやしとニラのソテー ⑤ ごま根菜汁	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 煮しめ ④ もずくのみそ汁 ⑤ ひじきのふりかけ	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ きびなごフライ ④ ミニ中華そばサラダ ⑤ 青のりスープ
魚に含まれる脂肪は健康維持効果が期待され、その中のDHAは、脳や神経の発育に必要な成分で、脳を活性化するとされます。	南瓜や人参などの緑黄色野菜の成分は、喉や鼻などの粘膜を強くし、菌の侵入を防ぐ働きが期待されています。	もやしと呼ばれるのは、けつるあずきから作るブラックマッペと、緑豆から作るのり豆もやしをさし、大豆から作るのり豆もやしと呼びます。	ひじきのカロリーは殆どありませんがミネラル類、カロテンを多く含みます。給食では柔らかく口当たりのよい芽ひじきを使用しています。	冷たい麺料理が美味しい夏ですが、給食では冷たい麺料理を出すことは難しいので、麺の量を少なく野菜たっぷりのサラダ風にしていきます。
③サバ みそ ④高野豆腐 豚肉 ④油揚げ ⑤豆腐 かまぼこ ②牛乳 ④ひじき	③豚肉 牛肉 大豆 ④かつお ②牛乳 ③チーズ	③鶏肉 ④豚肉 ⑤かまぼこ 油揚げ みそ ②牛乳	③鶏肉 ③生揚げ さつま揚げ ④あさり 豆腐 みそ ⑤鰾節 ②牛乳 ③昆布 ④もずく ⑤田作り ひじき 青のり粉	④ハム ⑤豚肉 豆腐 ②牛乳 ③きびなご ④わかめ ⑤青のり
④インゲン ④⑤人参 ⑤小松菜 ③こんにやく ④大根 白菜	③トマト 人参 パセリ ④南瓜 ③玉葱 竹の子 マッシュルーム ③しめじ 枝豆 生姜 にんにく ④キャベツ きゅうり	④にら ⑤人参 小松菜 ④もやし キャベツ にんにく ⑤大根 こんにやく 生姜	③インゲン ③④人参 ③割干大根 ごぼう 干し椎茸 ③こんにやく ④玉葱	④きゅうり もやし ⑤竹の子 深ねぎ にんにく
①米 麦 ③④砂糖 ③④油	①ペンネ ③砂糖 ④はちみつ ⑤ゼリー ③④油 ④マヨネーズ	①米 麦 ③砂糖 でん粉 ⑤じゃが芋 ③④油 ⑤ごま	①米 麦 ③里芋 ③⑤砂糖	①米 麦 ③パン粉 ④中華麺 砂糖 ③⑤油 ④ごま油
④コチジャン ④⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 833/38.7/23.9/3.0	③デミグラス ケチャップ ④リンゴ酢 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 904/39.5/31.4/2.7	③塩麴 ⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 908/36.9/32.3/2.7	③さば節 ④煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 866/36.3/20.7/3.6	③ウスター ⑤鶏がら 中華味 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 853/34.5/22.3/2.9

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。