

		月	火	水	木	金				
献立名	6つの基礎食品群	二学期が始まりますが、まだまだ暑い日が続きます。水分不足は体に悪影響を及ぼしますので、正しい効果的な水分補給を知り、残暑を乗り切りましょう！ 清涼飲料水・ジュース類の注意点！					21 始業式 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ポークカレー ④ コールスローサラダ ⑤ ももゼリー 二学期が始まるにあたり、何か目標を立てましたか？ 食事でも、生活リズムを整える、食事マナーを徹底するなど、自分なりの目標を持ってみましょう。 ③豚肉 大豆 ④ベーコン ②牛乳 ①ひじき ③インゲン トマト缶 ③④人参 ④小松菜 ③玉葱 りんご 生姜 にんにく ④キャベツ きゅうり レモン ⑤もも ①米 麦 ③じゃが芋 ④⑤砂糖 ⑤ゼリー ③④油 ③チャネ カレー粉 カラムマサラ ガラスープ 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			
		水分補給に向かない  糖分の多い飲料は水分が体に吸収されにくい。普段は水か麦茶で、汗をたくさんかく時はスポーツドリンクを上手に活用。					③豚肉 大豆 ④ベーコン			
		食欲がわかなくなる  血液中の糖分(血糖値)が急に上がり、脳は栄養が満たされたと間違えてしまう。食事が不規則になり、夏バテの原因にもなる。					②牛乳 ①ひじき			
		生活習慣病の原因に  血糖値が上がると血管が傷つきやすくなる。糖尿病や高血圧、動脈硬化など、将来生活習慣病になるリスクが高まる。					③インゲン トマト缶 ③④人参 ④小松菜			
		体が疲れやすく喉が渇きやすい  ひどい場合は、急性の糖尿病「ペットボル症候群」になる危険性もある。					③玉葱 りんご 生姜 にんにく ④キャベツ きゅうり レモン ⑤もも			
		むし歯になりやすい  口の中では、砂糖水で歯が濡れた状態になる。飲んだ後は、うがいや歯みがきを必ずしよう。					①米 麦 ③じゃが芋 ④⑤砂糖 ⑤ゼリー ③④油			
献立名	6つの基礎食品群	太り過ぎの原因に  使われなかった余分な糖分は、体内で脂肪に変えられ、蓄えられてしまう。					③チャネ カレー粉 カラムマサラ ガラスープ 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			
		水分を補給するのは飲み物だけではありません。ご飯は半分以上が水分ですし、みそ汁やスープ、野菜からも摂取できます。 1日3回しっかり食べることも、大切な水分補給法なのです。								
		24 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 冬瓜のみそ煮 ④ 青のりのすまし汁 ⑤ 田作りとひじきのふりかけ 冬瓜は95%が水分で、低カロリーですが、利尿作用のあるカリウムを含むため、むくみの解消や高血圧に効果があり、体を冷やす効果もあります。	25 ① ペンネ ② 牛乳 ③ ミートソース ④ グリーンサラダ ⑤ はちみつレモンケーキ レモンの原産国はインド北部で、日本へは明治時代に伝わったとされています。風邪予防や美肌作りに効果があるビタミンCが豊富に含まれます。	26 ① 高菜ピラフ ② 牛乳 ③ 魚フライ ④ キャベツのクリームスープ ⑤ 果物 高菜の葉にはピリツとした辛みがあり、殺菌作用や食欲増進に効果があります。今日の高菜漬は、鹿児島産の高菜を霧島市で製造したものを使用しています。	27 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ さばごま塩焼き ④ じゃがじゃが金平 ⑤ キャベツ入り豚汁 金平という名前は、金太郎としても知られる坂田金時の息子の金平から名付けられたという説が有力です。今日はごぼうではなくじゃが芋が主役の変わり金平です。	28 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 親子丼 ④ ごま根菜汁 ⑤ 豆と芋のかりんとろ 昔から「不老長寿の薬」とまで言われていたごまは、リノール酸やオレイン酸、たんぱく質、ビタミンE、B群、カルシウム、鉄などミネラルを豊富に含んだ健康食品です。				
		③豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ ④あさり 豆腐 ⑤かつお節 ②牛乳 ④青のり ⑤煮干し ひじき	③豚肉 牛肉 大豆 ⑤マグロツナ ⑤卵 ②⑤牛乳 ⑤ヨーグルト	①豚肉 ③ホキ(またはサケ) ④ウインナー 白いんげん豆 ②④牛乳 ①ひじき ④スキムミルク	③サバ ④鶏肉 ⑤豆腐 油揚げ みそ ②牛乳	③鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ ④太刀魚 生揚げ みそ ⑤ひよこ豆 ②牛乳				
		③インゲン ③④人参	③トマト缶 人参 パセリ ④ブロッコリー 小松菜	①高菜漬 ③パセリ ①④人参 ④小松菜	④人参 インゲン ⑤かぼちゃ 葉ねぎ	③④人参 ④小松菜				
		③冬瓜 ごぼう 干し椎茸 ③こんにゃく 生姜 ④玉葱 ⑤ゆかり	③玉葱 竹の子 干し椎茸 枝豆 ③にんにく 生姜 ④キャベツ ④アスパラガス コーン ⑤レモン	①割干大根 コーン ①③玉葱 ③レモン ④キャベツ 大根 ⑤果物	③生姜 ④ごぼう ④⑤こんにゃく ⑤キャベツ にんにく	③玉葱 干し椎茸 深ねぎ ④大根 こんにゃく 生姜				
①米 麦 ③じゃが芋 ③⑤砂糖 ⑤油	①マカロニ ③④砂糖 ⑤はちみつ 小麦粉 ③⑤油 ④ドレッシング	①米粉 ③パン粉 小麦粉 ④米粉 ①③④油 ③マヨネーズ	①米 麦 ③はちみつ ③④砂糖 ④じゃが芋 ③ごま ④⑤油	①米 麦 ③⑤砂糖 ⑤さつま芋 でん粉 ③⑤油 ④ごま						
その他	③④さば節 だし昆布	③ケチャップ デミグラス ブイヨン	①豆板糖 ③ケチャップ ウスター ④鶏がら	③塩麹 ④オイスター ⑤煮干し だし昆布 豆板糖	③④さば節 だし昆布					
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 836/37.3/19.7/3.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 972/37.0/36.6/3.1	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 879/33.9/26.9/3.5	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 873/40.3/21.4/2.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 963/43.4/27.5/3.3					
献立名	6つの基礎食品群	大切ですよ朝ごはん！ 私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使用しています。 例えば、15歳男性、体重60kgの標準的な体型の人の場合、おおよそ睡眠時間1時間当たり60kcal、8時間の睡眠では480kcalのエネルギーを消費しています。つまり、起床時は、エネルギーやエネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状態といえます。 このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはならないのです。 体を目覚めさせる！  食事をすることで体が温まります。また、噛む動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。 健康的な生活リズムとすっきり排便！  長い休みで崩れた生活リズムを、もとに戻す鍵も朝ごはんです。決まった時間に食べることが、よい生活リズムをつくり、食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便を促します。					1日の栄養バランスがとりやすい！  脳の1日に摂るべき野菜の量は大人で350gと言われますが、昼食と夕食だけで摂ろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。 脳のエネルギー源摂取で集中力UP↑  脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、特に朝食は大切です。			
		① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ メンチカツ ④ コロコロサラダ ⑤ 春雨トマトスープ 中南米のアンデス高地が原産と言われるトマトは、ビタミンC、Aが多く、血圧を下げるカリウム、ルチン、脂肪の台車を助けるビタミンB6等を豊富に含みます。								
		③豚肉 牛肉 卵 ④マグロツナ ⑤豚肉 ②牛乳								
		④ブロッコリー ④⑤人参 ⑤トマト 小松菜								
		③⑤玉葱 ④キャベツ ⑤大根 えのき								
		①米 麦 ④じゃが芋 はちみつ ③砂糖 ⑤春雨 ③⑤油 ④マヨネーズ								
その他	③ケチャップ ④マスタード りんご酢 ⑤鶏がら コンソメ									
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 920/32.5/30.3/2.3									