



ひょうび	こんだてめい		しょくひんめい				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	もりつけず		
ふるさと献立(こんだて) 徳島県(とくしまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)								
徳島県の有名なものは「阿波踊り」「鳴門海峡」「渦潮」などあります。徳島県は野菜や、果物の出荷高は全国1位で有名ですが、そのほかにも地鶏の「阿波尾鶏」という鶏肉も有名です。またさつまいもも多く作られその中でも「鳴門金時」というおいしい芋があります。その他には、「レンコン」「イチゴ」「すだち」などもたくさんとれます。今日の献立では魚をつかいました。「太刀魚」といいます。全長70cm~1.5mぐらいまで大きくなるようです。刀のような姿をしている魚なので、このような名前が付けました。わかめは「鳴門わかめ」が有名なので、和風サラダにいれました。すだちゼリーもサッパリしていておいしいです。徳島県の味をたくさんたべましょう!!								
12月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	からだのちようしをととのえる	もりつけず	678	24.1
	ぎゅうにゅう		あぶら かたくりこ	たちうお	からだのちようしをととのえる	もりつけず		
	たちうおのたつたあげ		ごま	わかめ	きゅうり			
	わふうわかめサラダ		ふしめん	ちくわ とうふ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな			
	ふしめんじる		さとう ゼラチン		すだち			
	デザート							
13日	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	からだのちようしをととのえる	もりつけず	637	23.4
	ぎゅうにゅう		あぶら こむぎこ じゆいも パンこ さとう	とりくに たまご	たまねぎ			
	てづくりクロッケ		さとう	あぶらあげ いんげん	だいこん にんじん しいたけ			
	きりぼしだいこん			みそ こうや豆腐	ほうれんそう たまねぎ			
	みそしる							
夏(なつ)の旬(しゅん)のおいしい「くだもの」がです。たくさんたべてくださいね!!								
14日	おやこどん・むぎごはん	こめ むぎ さとう	たまご とりくに いんげん ナルト	たまねぎ にんじん こまつな	からだのちようしをととのえる	もりつけず	815	18.6
	やさしいジュース			キャベツ こまつな もやし ゆかり				
	ゆかりあえ	ごま	ちくわ みそ	にんじん えのき				
	みそしる			すいか				
	くだもの							
5年生 リクエスト献立								
15日	みそラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく とりにく なたも みそ	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	からだのちようしをととのえる	もりつけず	681	27.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんにく ねぎ しょうが				
	あげぎょうざ ②	あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく	きゅうり				
	ピリカラきゅうり	ごま		みかん				
	おたのしみデザート							

こんだてだより

もうすぐ夏休みにはいります。楽しく過ごすには、生活リズムをしっかりと保ち、「早寝・早起き・朝ごはん」を守り、長い夏休みを、夏バテしないように、気を付けてくださいね。また、たくさん汗をかきますので冷たい飲み物ばかりではなく、「おいしい夏野菜(なつやさい)」をしっかりと食べて、ビタミン・ミネラルとうを、なるべく食品から補(おぎな)い、からだのバランスをととのえましよう。ぜひこの夏休みに好き嫌いもなくせるように、色々な食べ物にチャレンジして、がんばって食べてみましょう。

夏休みは、お家のお手伝いをたくさんしてください。自分でおやつや、ごはんをつくったり、食べる前のじゅんびや、食べ終わったおちawanを片付けたり、洗いのものをしたり...毎日何か1つ、お手伝いをしましょう!!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にしませぬ。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になるってしまふことを言います。夏バテしないように次のことに気をつけましよう。

1. 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけましよう

冷たいアイスやジュースばかり飲んだり食べたりしていると、おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかりと食べましよう

元気!

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかりと食べましよう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましよう

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に緑黄色野菜をたくさん食べましよう。

4. のどが乾いたら麦茶や牛乳を飲みましよう

暑くなると冷たい飲み物がおいしいですね、でもなるべく麦茶を飲みましよう。牛乳もコップ1杯は毎日飲みましよう。

食欲を高めるためのポイント!

夏野菜+香味野菜

さる、きゅうり、トマト、いんげんなどの野菜に、しょうがやみょうろ、ひとさだの香味野菜を刻んだものを少量加えてアクセントをつける。

酸味を利用

酸味、とんぶらのつゆ、スープ、あひだしなどに、レモンのしぼり汁をかけたり加えたりする。

カレー粉やガーリックを上手に利用

野菜炒めや卵焼きいもちなどにカレー粉を加えて味をよくなる。豚肉料理やソーダなどにガーリックを加える。

5. 冷房に気をつけましよう

暑いからといって冷房のある部屋ばかりにしていると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまいます。また、外で汗をかき、そのまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えて風邪をひきやすくなります。

6. 食中毒に気をつけましよう

食中毒を起こす細菌が元気になるのが夏です。生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。