

8月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
1杯分 - 846 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.6 g	1杯分 - 884 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 38.7 g 食塩相当量 2.7 g	1杯分 - 784 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.0 g	1杯分 - 824 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.2 g	
牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚ひき肉, 大豆(国産, 乾), 赤みそ, 鶏肉モモ(小間), たまご, 粉寒天, 精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, ラー油, でんぷん, ごま油, 白すりごま, しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, にら, チンゲンツァイ, しめじ, ぶどう, トース(赤), ぶどう, トース(白)	牛乳(飲用), ベーコン(短冊), 冷凍むきえび, いか短冊, 粉チーズ, オイルツナ(ルー), 粉寒天, 粉ゼラチン, 牛乳(調理性), 生クリーム, ハーフスパゲティ, サラダ油, 薄力粉, 上白糖, いちごジャム, にんじん, 玉葱, ハセリ, トマト缶詰(ホール), トマトクチャップ, にんにく, きゅうり, キャベツ	牛乳(飲用), きざみのり, ししゃも(生干し), オイルツナ(ルー), 油揚げ, 生わかめ(塩抜き), 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, 上白糖, でんぷん, 揚げ油, ごま油, じゃがいも, ねぎ, こまつな, もやし, にんじん, キャベツ	牛乳(飲用), 鶏肉胸(皮なし), こま切り, 油揚げ, 冷凍細うどん, こま油, 白すりごま, はちみつ, 上白糖, サラダ油, さつまいも, 揚げ油, 水あめ, 黒いりごま, きゅうり, にんじん, キャベツ, ホールコーン(冷凍), 玉葱	

8月8日~23日は夏休みです。

いつもより短めの夏休みですが、その間も暑さや風邪、感染症に負けないよう、健康管理に気をつけて過ごしましょう！

新型コロナに負けない！

暑さを避けよう！

エアコンを利用しましょう。感染症の予防のため換気扇や窓を開けることで換気も確保(2ヵ所開ける)。

「新しい生活様式」での熱中症予防

こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に水か麦茶でこまめに水分補給をしよう。一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。

適宜、マスクをはずそう！

マスクをしているときは、力仕事や運動は避けよう。周りの人との距離を十分に取れる場所で、ときどきマスクを外して休憩しよう。

日ごろから健康管理を！

日ごろから体温測定して健康状態をチェックしよう。毎朝、体重を量るのもおすすめ。体重が急に減っていたら脱水を疑おう。体調が悪いと感じたときは無理をせず、家でしっかり休もう。

24日	25日	26日	27日	28日
			1杯分 - 829 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g	1杯分 - 809 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 3.1 g
			牛乳(飲用), 豚モモ肉(こま切り), 粉チーズ, 牛乳(調理性), レンズまめ(乾), 大豆(国産, 乾), ひよこまめ(乾), 精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, ごま油, 上白糖, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマトクチャップ, キャベツ, きゅうり	牛乳(飲用), なると, 焼き豚(短冊), 生クリーム, うずら卵(水煮), 蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, 揚げ油, にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, もやし, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, ホールコーン(冷凍)

31日
1杯分 - 832 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g
牛乳(飲用), 豚モモ肉(こま切り), いか, 短冊, 冷凍むきえび, かまぼこ, うずら卵(水煮), 豚肩肉(せん切り), 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, ごま油, でんぷん, 普通はるさめ(乾), しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮), はくさい, 干し椎茸, チンゲンツァイ, しめじ, ねぎ, ほうれんそう, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶(アイス)

カラフル野菜は健康色！

赤

トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

紫

なす、赤しそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「自にやさしい」といわれている成分です。

黄

野菜やくだもの黄色やだいだい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

白

大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB₁の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

8月31日は「野菜の日」です。野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かすると、食欲が増すだけでなく健康にもよさそうなことがわかってきました。