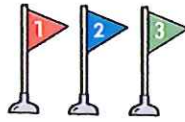




夏休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もおられるかもしれません。自分の生活をふりかえり、生活リズムを整え、体育大会に向け頑張りましょう。

氷川中学校 文責:塚原



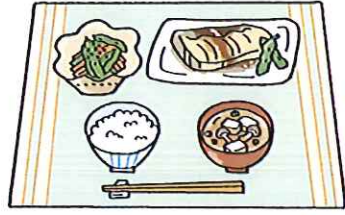
生活習慣

体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。



栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスの良い食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。



水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



体調を整えて勝利を目指そう!



運動会の前日は、脂質はひかえめに炭水化物を多く含む食事をとりしっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる 黄	主に体の組織をつくる 赤	主に体の調子を整える 緑		1年	2年	3年
1 火 セルフツナマヨおにぎり ピリッと肉じゃが 酢の物 はんぺんのチーズ焼き	米 麦 ごま じゃがいも 春雨 砂糖 こんにゃく 油	ツナ のり 豚肉 油揚げ わかめ はんぺん チーズ	たまねぎ ごぼう 人参 にんにく しょうが いんげん きゅうり	929 38.2	○	○	○
旬の果物 ☆ ぶどう ☆							
2 水 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ピーナッツあえ 白玉汁 ぶどう	米 麦 砂糖 ピーナッツ 白玉粉	さば ちくわ 豆腐 (かつお昆布だし)	しょうが チンゲンサイ もやし 大根 人参 こまつな しめじ ぶどう	791 30.3	○	○	○
3 木 ゆかりごはん 牛乳 千草焼 ひじきの和風サラダ 呉汁	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油 じゃがいも	鶏卵 鶏肉 大豆 ひじき (いりこだし)	たまねぎ コーン 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	746 28.2	○	○	○
4 金 ミルクパン 牛乳 ポテトコロケ マヨビーンズサラダ 野菜スープ	砂糖 じゃがいも パン粉 油 小麦粉 ミルクパン	ベーコン 鶏卵 牛肉 豚肉 チーズ	たまねぎ きゅうり 人参 もやし えのきたけ コーン キャベツ	890 32.1	○	○	○
7 月 さつまいも蒸しパン 牛乳 きつねうどん じゃこ豆サラダ	砂糖 うどん麺 ごま油 ホームケーキミックス さつまいも	油揚げ 鶏肉 かまぼこ ちりめん 大豆 (かつお昆布だし)	たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 人参	737 29.8	○	○	○
8 火 ひじきわかめごはん 牛乳 豆腐の変わり揚げ もやしのあえもの キャベツのみそ汁	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま ごま油 じゃがいも	魚のすり身 豆腐 ちりめん ひじき 油揚げ 鶏卵 枝豆 わかめ (いりこだし)	たまねぎ なら キャベツ 人参 大根 ねぎ もやし	787 29.9	○	○	○

9 水	中華丼 牛乳 ナムル 肉団子スープ	米 麦 でんぷん ごま油 油 ごま 砂糖 はるさめ	かまぼこ うずら卵 豚肉 ちりめん 肉団子	人参 キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ きくらげ もやし ほうれん草	756 26.0	○	○	○
10 木	麦ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き きんぴら はんぺん汁 手作り昆布の佃煮	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	ホキ ハム はんぺん (かつお昆布だし)	ピーマン たまねぎ 人参 ごぼう れんこん いんげん 大根 ねぎ えのきたけ	770 32.3	○	○	○
11 金	コッペパン 牛乳 なすグラタン グリーンサラダ ポテトクリームスープ	砂糖 油 バター じゃがいも コッペパン アーモンド	チーズ 牛肉 豚肉	なす たまねぎ にんにく 人参 しょうが キャベツ きゅうり	824 29.7	○	○	○
14 月	手作りナン 牛乳 キーマカレー ポテトサラダ ムース	砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	ヨーグルト チーズ 豚肉 ハム 大豆	人参 たまねぎ ピーマン しょうが りんご きゅうり コーン	920 31.5	○	○	○
15 火	麦ごはん 牛乳 揚げだし豆腐の肉みそ 切干のあえもの かき卵汁 手作り昆布の佃煮	米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん	厚揚げ 豚肉 鶏卵 かまぼこ (かつお昆布だし)	たまねぎ なら キャベツ 人参 切干大根 ねぎ きゅうり	800 30.5	○	○	○
16 水	親子丼 牛乳 魚麺汁 ごまあえ ぶどうゼリー	米 麦 ごま ごま 砂糖 でんぷん	鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐 魚そうめん (かつお昆布だし)	たまねぎ しめじ ねぎ 人参 しいたけ チンゲンサイ えのきたけ キャベツ もやし ぶどう	857 34.2	○	○	○

ふるさとくまさんデー 「八代地区」 ☆氷川いっばいメニュー☆ 梨、こくろい

17 木	麦ごはん 牛乳 魚のかば焼き 梨 こくろい 豆腐のみそ汁 手作りふりかけ みかん果汁	米 麦 油 砂糖 ごま 小麦粉	ホキ 豆腐 わかめ 豚肉 ちりめん 青のり 油揚げ かつお節 (いりこだし)	しょうが なす にがうり 人参 かぼちゃ たまねぎ 梨 こまつな えのきたけ	760 23.9	○	○	○
18 金	ホットドッグ 牛乳 ツナマカロニサラダ 秋野菜のスープ みかん果汁	コッペパン 砂糖 油 マカロニ	ソーセージ 鶏卵 ツナ 枝豆 鶏肉	キャベツ たまねぎ 白菜 人参 えのきたけ コーン しいたけ しめじ みかん果汁	913 34.1	○	○	○
23 水	豚キムチ丼 牛乳 即席漬 じゃがいものみそ汁 バナナ みかん果汁	米 麦 ごま油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	油揚げ 豚肉 わかめ (いりこだし)	しょうが にんにく ねぎ 人参 たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ キムチ 五分漬 バナナ みかん果汁	825 27.6	○	○	○
24 木	麦ごはん 牛乳 みそ豚 もやしのごま和え けんちん汁 みかん果汁	米 麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく さといも	ちくわ 豆腐 豚肉 鶏肉 (いりこだし)	しょうが ねぎ キャベツ もやし 人参 大根 ごぼう みかん果汁	843 30.9	○	○	○
25 金	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 キャロット蒸しパン ウィンナーとピーマンのソーテー りんごゼリー みかん果汁	バター 砂糖 油 スパゲティ ホームケーキミックス	ベーコン チーズ 鶏卵 ウィンナー	たまねぎ なす ピーマン にんにく エリンギ 人参 トマト コーン レモン りんご みかん果汁	835 26.1	○	○	○

26日 体育大会

28日 体育大会予備日・お弁当の日 お弁当を作りましょう!

29 火	わかめごはん 牛乳 かぼちゃと手羽元の煮物 ごま酢あえ たまねぎのみそ汁	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油	鶏肉 厚揚げ わかめ (いりこだし)	かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ しめじ	844 31.4	○	○	○
30 水	麦ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの梅肉あえ ちくわのマヨネーズ焼き	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 でんぷん パン粉	厚揚げ ちくわ チーズ 豚肉 牛肉	人参 たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし	862 34.9	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。