

7がつのきゅうしょく



目標



よくかんで たべよう



福井県立福井南特別支援学校

うら面は使用食品一覧表です

★印は、よくかんで食べたい「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう。

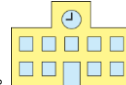
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>夏の食事について考えよう！</p> <p>もうすぐ夏休みです。夏の食事で気をつけたいことは、 ①食中毒予防 ②夏休みの食生活 ③上手な水分のとり方です。</p> <p>①食中毒予防：石けんできれいに手を洗いましょう。手をふくタオルやハンカチは清潔に！ ②夏休みの食生活：1日3食きちんと食べましょう。食べすぎに注意しましょう！ ③上手な水分のとり方：こまめに水分、麦茶などを飲みましょう！ 1日にコップ1杯の牛乳も、飲みましょう！</p>	<p>10日に使う福井県産の食材は、ごはんと、カレー「越のルビー」「ズッキーニ」、高等部のたま「玉ねぎ」「じゃがいも」と、カツの「鶏肉」と、サラダの「大豆」「きゅうり」「越のルビー」の予定です。よくかんで、味わって食べましょう。</p> <p>～いつもありがとう～ 今月も、高等部で収穫された「玉ねぎ」と「じゃがいも」を、給食で使います。毎日、暑いなかのうさぎやう中、農作業おつかれさまです。ありがとうの気持ちでいただきます。</p>	<p>1 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> スープスパゲティ エネルギー(小) 450 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 705 ★ミートボール たんぱく質(高) 32.9 ブロッコリーと コーンのサラダ 脂質(高) 22.4 ミルメーク エネルギー(中) 563 	<p>2 《半夏生(はんげしょう)》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 498 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 792 あつあげとじゃがいものすましじる たんぱく質(高) 30.6 ★サバミンチのフライ 脂質(高) 25.6 きりぼしだいにこんに 食塩相当量(高) 2.8 あじつけのり エネルギー(中) 628 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス エネルギー(小) 509 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 812 フルーツの ヨーグルトあえ 脂質(高) 21.3 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 643
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 488 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 775 ぶたじる たんぱく質(高) 31.2 ★わかさぎゅういりメンチカツ 脂質(高) 24.9 やさしいそかあえ 食塩相当量(高) 2.4 おとうふ エネルギー(中) 615 	<p>7 《たなばた給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 478 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 756 チョコクリーム たんぱく質(高) 27.2 たなばたスープ 脂質(高) 30.3 ★ささみチーズフライ 食塩相当量(高) 3.0 ★こしのルビー エネルギー(中) 601 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース エネルギー(小) 484 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 767 ほうれんそうオムレツ たんぱく質(高) 35.1 とうふサラダ 脂質(高) 21.9 ヤクルト 食塩相当量(高) 2.7 マスカットあじ エネルギー(中) 609 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 458 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 720 あつあげと じゃがいものにももの 脂質(高) 17.8 ★たまごいりすのもの 食塩相当量(高) 2.5 ふりかけ エネルギー(中) 574 	<p>10 《ふるさと福井メニュー》</p> <p>☆食育チャレンジメニュー☆ エネルギー(小) 535</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ふくいさんの チキンカツカレーライス エネルギー(高) 860 たんぱく質(高) 30.5 ぎゅうにゅう 脂質(高) 26.2 ★こしのルビー 食塩相当量(高) 2.8 ドレッシングサラダ エネルギー(中) 679
<p>13 《げんえん給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 473 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 748 ★にくやさしいため たんぱく質(高) 33.8 あつやきたまご 脂質(高) 22.0 なっとう 食塩相当量(高) 2.0 エネルギー(中) 595 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 457 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 718 いちごジャム たんぱく質(高) 30.2 こしのルビーとたまごのスープ 脂質(高) 24.5 ★トビウオのフライ 食塩相当量(高) 3.1 ★きのこやさしいサラダ エネルギー(中) 573 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> クリームスパゲティ エネルギー(小) 472 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 745 てりやきチキン たんぱく質(高) 35.3 ブロッコリーと 脂質(高) 26.3 チーズのサラダ 食塩相当量(高) 2.6 ミルメーク エネルギー(中) 593 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 487 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 773 がんもどきと じゃがいものにももの 脂質(高) 20.9 ★たまごいりごまずあえ 食塩相当量(高) 2.8 ふりかけ エネルギー(中) 614 	<p>17 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ロコモコふう エネルギー(小) 522 (ごはん、にこみハンバーグ エネルギー(高) 837 オムレツ、ゆでやさしい) たんぱく質(高) 29.3 ぎゅうにゅう 脂質(高) 22.1 ヨーグルト 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 662

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。



★食育チャレンジコーナー★

夏休みに前に、朝ごはんのはたらきについて考えてみましょう。



チャレンジ 1

朝ごはんをしっかり食べるために、よいと思うことに○をつけ、ちがうと思うことに×をつけましょう。

①はやくねる。



②はやくおきる。



③ねるまえに、おかしをたべない。



④はやくいをする。



⑤すきなものをだけをたべる。



かにリュウくんからのアドバイス

あさごはんをしっかり食べるために、せいかつのリズムをととのえよう。



◎答えは、うら面です。毎日元気にすごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう！