

# 8月分 予定献立表

2020年 茨城県立下妻特別支援学校

梅雨があけるといよいよ夏本番、急激な暑さから食欲が落ちたり、夏休みで生活が不規則になったりしがちです。夏休みを元気に過ごすために、規則正しい食生活を送りましょう。

暑いからといって、あっさりしたものばかり食べたり、冷たいものをたくさん飲んだりしていると夏バテをしてしまいます。夏バテとは、「体がだるい」「疲れやすい」「食欲がない」「眠れない」などの夏の暑さによる体調不良の総称です。冷房による外気温との温度差も自律神経の乱れを招きます。



## ~夏を元気に過ごすためのポイント~

- 朝食・昼食・夕食をしっかりと食べる。
- 冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに注意!
- 夏野菜をたっぷり食べよう。
- 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質をしっかりとろう。
- 冷房による冷えに気を付けよう。



<p>24 (月) ピピンバ (にくそぼろ・もやしナムル) ぎゅうにゅう わかめスープ ももゼリー</p> <p>エネルギー 683 キロカロリー たんぱくしつ 25.0 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>25 (火) しょくぱん フルーベリージャム ぎゅうにゅう あかうおのトマトソースかけ ミックスポテト モロヘイヤのスープ</p> <p>エネルギー 630 キロカロリー たんぱくしつ 27.5 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>26 (水) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ごぼうサラダ とうがんのスープ</p> <p>エネルギー 636 キロカロリー たんぱくしつ 24.8 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>27 (木) ごはん ぎゅうにゅう さけのもみじやき しおこんぶあえ どさんこじる</p> <p>エネルギー 639 キロカロリー たんぱくしつ 33.2 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>28 (金) じゃことえだまめのごはん ぎゅうにゅう チキンうめふうみカツ こまつなのこますあえ かきたまじる</p> <p>エネルギー 626 キロカロリー たんぱくしつ 26.3 g しよくえん 2.5 g</p>
---	--	---	--	--

31 (月)  
むぎごはん  
ぎゅうにゅう  
シーフードカレー  
わふうサラダ  
ぶどうゼリー

エネルギー 720 キロカロリー  
たんぱくしつ 22.2 g  
しよくえん 3.1 g

### 食べ物のおはなし

さわやかな甘酸っぱさが人気のブルーベリーは夏が旬です。アメリカやカナダが主産地ですが、最近日本でも栽培されはじめ、昨年の茨城県の出荷額は全国3位でした。ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」は目に良い栄養成分として注目されています。生で食べるほかにジャムなどにすると一年中楽しめますね。