

9月こんだてひょう

立教女学院小学校 2021

日	よ う び	こんだてめい	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質	出席番号
				緑黄色野菜	淡色野菜			
21	火	ミートソーススパゲティ サイコロサラダ オレンジゼリー	豚挽肉 粉チーズ	ホールトマト 人参	玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム コーン	スパゲティ バター 小麦粉 砂糖	675kcal 24.2g	1～18
22	水	牛乳	牛乳	さやいんげん	寒天 みかんジュース	油 じゃがいも		19～37
24	金	エビクリームライス フレンチドレッシングサラダ	えび 鶏肉 牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 梨 にんにく コーン	米 麦 小麦粉 バター	588kcal 22.6g	19～37
27	月	梨 牛乳	生クリーム		グリーンピース マッシュルーム	油 砂糖		1～18
28	火	中華丼 豆腐とわかめのスープ	豚肉 さつま揚げ えび うずらの卵	人参 青梗菜	わかめ 生姜 にんにく 白菜 長ねぎ	米 麦 油 砂糖	669kcal 26.0g	19～37
29	水	スイートポテト 牛乳	豆腐 生クリーム 牛乳		玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	バター さつまいも 片栗粉		1～18

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

* グループリーダーは給食時、マスクの交換はしません。
代わりにマスクに触らないことを徹底して指導します。
そのため、給食用のマスクの持参は不要です。



9月

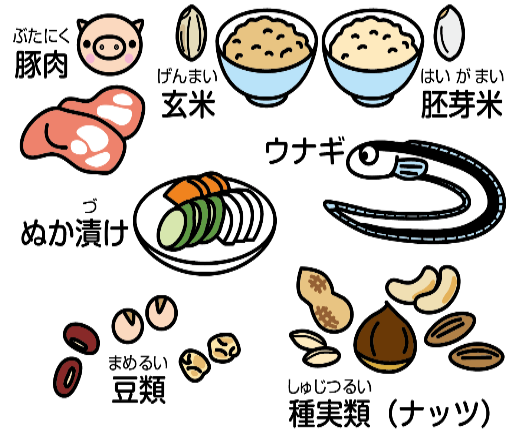
しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



残暑が続いていますが、夏バテなどしていませんか？

夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物

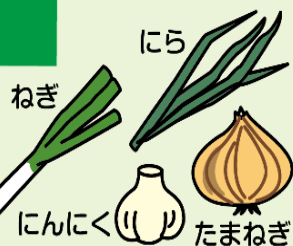


夏バテ対策にオススメの食べ物



香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



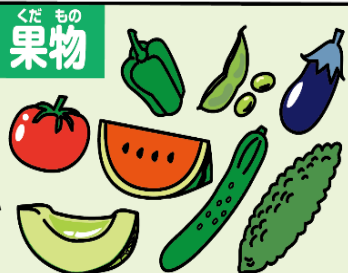
ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



すいぶん ほきゅう

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

