

# 体育大会に向けて

夏休み明けから、体育大会の練習が本格的にスタートすることになります。9月はまだまだ気温も湿度も高く、日射しも照りつけ暑いのです。そのような中で、学校が始まり、いきなり体を動かすと、しんどくなったり、思わぬケガをしてしまったりします。夏休みが終わる頃から、少しずつ体を動かしたり、暑さに慣れたりして、体育大会に向けて力を発揮出来るようにコントロールしていきましょう。そのためには、「食事、睡眠、休養」が大切！夏休み、乱れがちな生活リズムもしっかり元に戻して、元気に2学期のスタートを切りましょう！！



食事



睡眠



休養



もちろん勉強も！

月	火	水	木	金					
		1 エネルギー 898kcal タンパク質 34.0g 脂質 25.2g	2 836kcal 34.5g 22.1g	3 814kcal 23.9g 16.8g					
		【ご飯】 【すまし汁】 鶏肉 白菜 しめじ 青ねぎ しょうゆ 削り節 【豚の角煮】 豚肉 しょうが にんにく だんご、しょうゆ	【切干し大根の和え物】 大阪しろな 人参 切干し大根 しょうゆ 【さつまチップス】 さつまいも 揚げ油 	【ご飯】 【麻婆豆腐】 豚ミンチ 豆腐、玉ねぎ なす、青ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ だんご 信州みそ 八丁みそ しょうゆ トウバンジャン	【焼きししゃも】 からふとししゃも 【茎わかめの中華サラダ】 もやし 茎わかめ しょうゆ ごま油 	【彩り】 コロコロカレー 白米、発芽玄米 牛肉 玉ねぎ、かぼちゃ オクラ、トマト にがうり にんにく、しょうが 米粉カレールウ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨	【レタスのレモンマリネ】 レタス ホールコーン 赤玉ねぎ しょうゆ レモン汁 穀物酢 【カラフルゼリー】		
6 811kcal 32.9g 23.6g	7 796kcal 39.6g 26.4g	8 836kcal 30.8g 22.4g	9 780kcal 31.0g 19.2g	10 864kcal 28.8g 25.0g					
【玄米入りご飯】 【田舎汁】 鶏肉 厚揚げ 突きこんにやく ごぼう 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節	【豚肉の辛し醤油がけ】 豚肉 だんご しょうゆ 辛し粉 【酢の物】 小松菜 大根 細切り昆布 穀物酢 しょうゆ	【ジャージャー麺】 中華麺 豚ミンチ 玉ねぎ、人参 たけのこ、白ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ だんご、赤みそ トウバンジャン しょうゆ、ごま油	【鮭の野菜あんかけ】 鮭、チンゲン菜 たら だんご しょうゆ 【ナムル】 もやし 赤ピーマン しょうゆ ごま油 【飲むヨーグルト】	【ご飯】 【夏野菜のスープ煮】 ベーコン 玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ なす 人参 ズッキーニ にんにく しょうゆ、鶏がら	【バジルチキン】 鶏肉 だんご しょうゆ バジル 【カラフルサラダ】 キャベツ きゅうり ホールコーン 赤玉ねぎ しょうゆ レモン汁	【栗ご飯】 白米、栗 【里いものおすまし】 里いも 人参 えのきたけ 青ねぎ しょうゆ 削り節	【鯖の塩焼き】 鯖 【菊かまぼこと大根和え】 ちらしかまぼこ 大根 大阪しろな しょうゆ 【梨】 和梨缶	【ご飯】 【トックスープ】 トック、豚肉 玉ねぎ、人参 たら しょうゆ 鶏がら 【鶏肉のから揚げ】 鶏肉 しょうが だんご しょうゆ、揚げ油	【チンゲン菜の中華サラダ】 チンゲン菜 セロリー こんにやく寒天 しょうゆ 穀物酢 ごま油
13 849kcal 28.7g 19.4g	14 826kcal 34.2g 22.2g	15 812kcal 37.0g 22.8g	16 805kcal 29.8g 33.9g	17 780kcal 34.4g 24.1g					
【ご飯】 【コーンチャウダー】 玉ねぎ、人参 ホールコーン マッシュルーム パセリ、米粉 牛乳、バター 生クリーム 鶏がら 【鯖のレモンソース】 鯖、だんご しょうゆ レモン汁	【トレッシングサラダ】 キャベツ 赤玉ねぎ 水菜 しょうゆ 穀物酢 【いちじくのケーキ】 いちじく 米粉ケーキミックス 豆乳 レモン汁	【ご飯】 【筑前煮】 鶏肉 こんにやく 大根 人参 ごぼう れんこん 干しいたけ しょうゆ 削り節	【豚肉の山椒焼き】 豚肉 しょうゆ 山椒粉 【昆布の甘酢和え】 きゅうり えのきたけ 細切り昆布 穀物酢 しょうゆ	【セルフぎょうざ丼】 白米 豚ミンチ、白菜 たら、にんにく しょうが だんご しょうゆ、ごま油 【わかめスープ】 玉ねぎ チンゲン菜 干しわかめ 白ごま しょうゆ、鶏がら	【鰹の香味ソース】 鰹 白ねぎ だんご しょうゆ ゆず汁 【パンサンスー】 もやし 人参 青ピーマン しょうゆ 穀物酢	【うずまきパン】 【ジュリエンスープ】 鶏肉、キャベツ 人参、エリンギ セロリー パセリ しょうゆ ブイオン 【焼きウインナー】 ウインナー だんご トマトケチャップ ウスターソース	【かぼちゃのツナマヨ】 ツナ かぼちゃ ブロッコリー かぼちゃピューレ ノンエッグマヨネーズ 【いちごジャム】 いちご レモン汁 	【五目チャーハン】 白米、発芽玄米 豚肉 玉ねぎ、ごぼう ホールコーン 青ピーマン しょうが オイスターソース 鶏ガラスープ	【冬瓜スープ】 冬瓜、もやし 人参、しょうゆ 鶏がら 【鶏肉のきのこあん】 鶏肉、しめじ えのきたけ だんご、しょうゆ 【ごま塩きゅうり】 きゅうり、黒ごま ごま油 一味とうがらし
20	21 869kcal 36.4g 22.5g	22 803kcal 32.9g 19.1g	23 秋分の日	24 848kcal 37.0g 21.5g					
	【ご飯】 【河内のっぺ】 鶏肉 油揚げ こんにやく 里いも 干しいたけ だんご しょうゆ 削り節	【秋刀魚のかば焼き】 秋刀魚 しょうが だんご しょうゆ 【小松菜の和え物】 ちらしかまぼこ 小松菜 人参 しょうゆ 【月見団子】	【ご飯】 【ミネストローネ】 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 さやいんげん にんにく トマトケチャップ しょうゆ 鶏ガラスープ	【ホキのエスカベッシュ】 ホキ セロリー だんご 穀物酢 しょうゆ 揚げ油 【寒天サラダ】 レタス、きゅうり こんにやく寒天 しょうゆ	【玄米入りご飯】 【さつま汁】 鶏肉 さつまいも 大根 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節	【豚肉の生姜焼き】 豚肉、玉ねぎ しょうが だんご しょうゆ 【れんこんの酢の物】 ほうれん草 れんこん 干しいたけ 穀物酢、しょうゆ 【味付のり】			
27 874kcal 27.2g 27.8g	28 834kcal 33.5g 29.2g	29 体育大会代休	30 886kcal 31.1g 22.4g						
【ご飯】 【かぼちゃのポターージュ】 玉ねぎ かぼちゃ 人参 パセリ 米粉 牛乳、バター 生クリーム かぼちゃピューレ 鶏がら	【チキンウイング】 鶏肉、しょうが しょうゆ はちみつ 【オニオントレッシングサラダ】 レタス きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 赤ピーマン 穀物酢 しょうゆ	【ご飯】 【サンラータン】 牛肉 たまご 白菜 たら しょうが 干しいたけ だんご しょうゆ 黒酢 トウバンジャン 鶏ガラスープ	【太刀魚のねぎ塩がけ】 太刀魚 白ねぎ だんご 穀物酢 【中華もやし】 もやし チンゲン菜 しょうゆ 穀物酢 ごま油	【セルフデミかつ丼】 白米、発芽玄米 豚肉 パン粉 米粉 だんご 揚げ油 トマトケチャップ 米粉ハヤシルウ しょうゆ 鶏ガラスープ キャベツ	【豆腐のみそ汁】 豆腐、白菜 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節 【ひじきの和え物】 大阪しろな ほうれん草 ひじき しょうゆ 【ももゼリー】	<div data-bbox="1680 2398 2047 2507">  <p>どの日の献立にも牛乳(200cc)が付きませんが、この表では、省略しています。</p> </div> <div data-bbox="1669 2576 2047 2804"> <p>◎和風のだしは削り節(イワシ・アジ・メジカ)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。            ◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。            ◎カレールウは小麦粉を含んだものを使用しています。</p> </div>			

## 水分補給もしっかり！



ふだんから、のどが渇く前に、こまめにお茶や水などの水分補給をしよう。

夏は細菌が繁殖しやすいです。水筒を日陰に置くなど、温度管理にも気を付け

運動時やたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクも上手に利用