

7/4のアメリカ独立記念日に因って今日は代表的なアメリカ料理です

今月の献立

土浦一高・定時制
平均摂取カロリー・たんぱく質・塩分
826kcal・33.8g・2.8g

キムチは朝鮮半島の極寒期に備えるための保存食です

7月10日は納豆の日



<p>3</p> <p>豚キムチ炒飯 わかめスープ フルーツヨーグルト 牛乳</p>	<p>火 4</p> <p>ベーグル ケイジャンチキン マッシュポテトサラダ マンハッタンクラムチャウダー 牛乳</p>	<p>水 5</p> <p>ひき肉の豆鼓炒め丼 和風サラダ たまごスープ ジョア</p>	<p>木 6</p> <p>ごはん 鶏肉のオイスター炒め キャベツのツナ和え みそ汁 牛乳</p>	<p>金 7</p> <p>ちらし寿司 発芽玄米つくね 小松菜からし和え 七夕汁 牛乳</p>
<p>10</p> <p>もち麦ごはん 五目春巻 スタミナ納豆 みそ汁 牛乳</p>	<p>11</p> <p>ごはん 豚と野菜のソース炒め 厚焼きたまご みそ汁 チョコムース・牛乳</p>	<p>12</p> <p>ごはん タコライス もずくスープ アシドミルク</p>	<p>13</p> <p>麦とろごはん 焼き魚 豚汁 たくあん 牛乳</p>	<p>14</p> <p>チキンフィレサンド フライドポテト 大根サラダ 人参クリームスープ 牛乳</p>
<p>17</p> <p>海の日</p>	<p>18</p> <p>ごはん 棒々鶏 鰹のフライ 中華スープ 牛乳</p>	<p>19</p> <p>冷やし中華 焼き餃子 牛乳</p>	<p>20</p> <p>メヒコ風ピラフ チキンかつ きのこベーコンのサラダ 豆腐のスープ 牛乳</p>	<p>21</p> <p>夏野菜のカレー クリスタルサラダ 牛乳</p>

卵の白玉と赤玉は色は違えど栄養は変わりません

もずくはむくみ解消や美肌効果も！

とろろには食物繊維が豊富で麦飯にすることで更に繊維量が増えます！

冷やし中華は昭和12年の仙台が発祥地だそうです

クリスタルは海藻からできたバリバリ食感の無味無臭の食品です

夏野菜カレーはズッキーニ、オクラ、パプリカ、なす、かぼちゃが入ります。ズッキーニはかぼちゃの仲間です

体に必要な栄養素とその働きを知っていますか？

私たちが健康に生きるためには普段の食事から様々な栄養を摂らなければなりません。そのための栄養素が不足すると体を動かすエネルギーが足りずに発育や成長が遅れたりする可能性がありますので、体にとって大切な栄養素の種類と働きを知りましょう

<p>【糖質(炭水化物)】</p> <p>米、パン、麺 じゃが芋、コーン お砂糖…</p> <p>体のエネルギー源となる糖質は、筋肉や内臓を動かすのに不可欠。脳にとっては唯一の栄養素であり、不足は集中力の低下などを起こします。しかし、摂り過ぎは肥満等の原因になるので注意！</p>	<p>【脂質】</p> <p>肉、魚、牛乳、乳製品 油脂、マヨネーズ…</p> <p>少量でエネルギーとなり、体温調整・エネルギーの貯蔵・ビタミンの吸収などの働きをする脂質もしっかり摂取しましょう。摂り過ぎは中性脂肪として蓄積し、血管などの詰まりを引き起こす原因になります。</p>	<p>【たんぱく質】</p> <p>肉、魚、牛乳、乳製品 卵、豆腐(大豆製品)</p> <p>エネルギーのほかに筋肉・骨・内臓・皮膚・毛髪などの体の組織を作る材料となるたんぱく質は、免疫機能の正常維持やホルモンの調整にも関連しています。不足は筋肉量の低下や疲れやすいなどの不調につながります。</p>	<p>【ビタミン】</p> <p>野菜 果物全般</p> <p>体の機能を正常に保ち調子を整えるビタミンは体内でほとんど作ることができないために食べ物から摂る必要があります。ビタミンには水溶性(ビタミンB群・C)と脂溶性(ビタミンA・D・E・K)の2種類があります。</p>	<p>【ミネラル】</p> <p>海藻、小魚 牛乳、乳製品…</p> <p>骨や血液などの体を作る材料のミネラルは無機質とも呼ばれ、水分や筋肉・神経の興奮性の調整など生きる上で重要な栄養素です。これも体内で生産することができないので、食べ物から摂る必要があります。</p>	<p>【食物繊維】</p> <p>野菜、果物 海藻、甲殻類…</p> <p>食物繊維は小腸で消化吸収されず大腸まで達して整腸効果はもとより、血糖値上昇の抑制や血中コレステロール低下などに作用します。ほとんどの日本人に不足しているので積極的に食べるようにしましょう！</p>	<p>【水分】</p> <p>水</p> <p>生命維持に欠かせない水分は、体内物質の溶解や運搬・体温調整といった働きがあります。体から水分が20%失われると生命の危機が生じます。ただし、糖質を含む清涼飲料の飲み過ぎは多尿・倦怠感などの原因です。</p>
---	--	---	--	---	---	--