



7月 給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	たこめし 牛乳 卵焼き ピリ辛きゅうり もやしのみそ汁	722	35.4
2	水	ミルクパン 牛乳 ロックフィッシュ ジャーマンポテト ベーコンと卵のスープ	720	34.3
3	木	ツナピラフ 牛乳 レモンサラダ 白いんげん豆のポタージュ	708	24.9
4	金	ごはん 牛乳 あじフライ 野菜のごましょうゆ和え わかめとたまねぎのみそ汁	721	30.9
7	月	ちらしずし 牛乳 塩から揚げ 七夕汁	818	31.3
8	火	チンジャオロース丼 牛乳 青菜と卵のスープ バレンシアオレンジ	749	31.6
9	水	きな粉揚げパン 牛乳 こまつなサラダ 豚肉とワンタンのごま味噌スープ	784	31.9
10	木	ガバオライス 牛乳 パリパリサラダ 野菜スープ	768	30.3
11	金	ごはん 青のりふりかけ 牛乳 魚のみそバター焼き 野菜のポン酢和え 冬瓜汁	701	34.3
12	土	夏野菜のカレーライス 牛乳 野菜とわかめのじゃこ和え 冷凍みかん	743	23.5
14	月	ごはん 牛乳 ししやもごまフライ 切り干し大根の煮物 豚汁	778	30.8
15	火	ジャージャー麺 牛乳 サンラータン とうもろこし	721	36.3
16	水	ピザトースト 牛乳 ポトフ みかん入りミルクゼリー	770	31.1
17	木	山坂達者飯 牛乳 鶏肉と野菜の炒め物 かいのこ汁	794	29.0
平均			750	31.1

* 食育だよ！ *

ジメジメとした梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。夏に向けて厳しい暑さになると、普段よりも多く汗をかくことによって体内の水分量が減少し、熱中症にかかる恐れがあります。そこで重要になるのが水分補給です。夏の体調管理に欠かせない水分補給について正しい方法を学びましょう。

毎月19日は「食育の日」だっぴー！



正しい水分補給方



のどが渇く前に、こまめに水分を取りましょう



・普段の時

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎは糖分のとりすぎになるので注意が必要です。



・汗をたくさんかいた時

運動をしてたくさん汗をかいた時は、ナトリウムなどのミネラルが失われるので、スポーツドリンクを飲んで、ミネラルを補給しましょう。

~ 今月の献立よ！ ~

< 1日 半夏生 >

夏至から数えて11日目ごろからの5日間を半夏生と言います。「半夏生」という植物が花を咲かせるころなので、こう呼ぶようになったのだそうです。半夏生は、梅雨が明ける目安の日とされ、昔はこの日までに田植えを終えるようにしていました。関西地方では、この日にたこを食べる風習があります。「植えた苗が、たこのあしのようにしっかり根をはりますように」という願いがこめられています。



暑さに負けないためには??

○朝ごはんを食べよう！



○十分な睡眠時間を！



○冷たいものを控えめに！



○水分補給をこまめに！



もうすぐ夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜更かしや朝寝坊、朝食抜きなど生活リズムが乱れやすくなります。乱れてしまった生活リズムを正しい生活リズムにもどすのはとても大変です。夏休み中でも早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



夏が旬の野菜や果物を食べましょう！

太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜や果物は、ビタミンやミネラル、水分が豊富に含まれているので、夏バテ予防や、体にこもった熱を冷ますこともできます。旬の食べ物をとおして自然からのパワーをいただき、毎日笑顔で過ごしていきましょう！

トマト スッキーニ ピーマン とうもろこし きゅうり



なす かぼちゃ 冬瓜 スイカ

