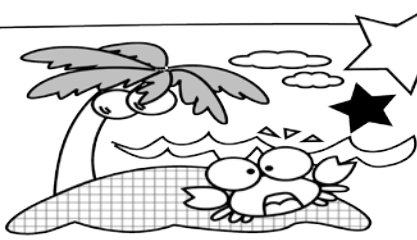


7月給食だより

梅雨が明ければ、夏本番となります。暑くなるとつい冷たいもの、あっさりしたものに手が出てしまいます。しかし、そのようなものばかりでは、夏バテになってしまいます。暑さに負けずにしっかり食べて、夏も元気に過ごしましょう。

暑さに負けない食事をしよう！

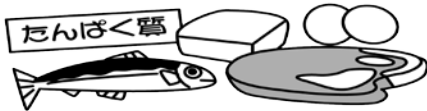


夏バテしない食生活！

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

* 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



* たんぱく質を必ずとりましょう！

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

* 香辛料を上手に使って食欲増進

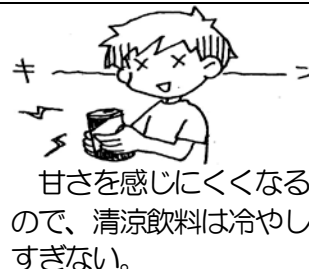
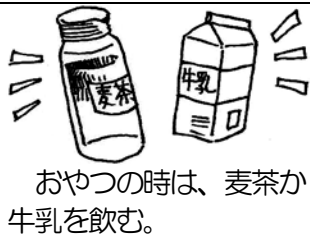
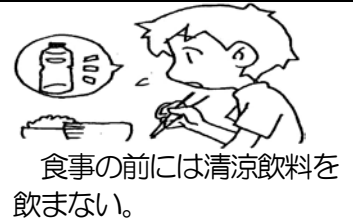
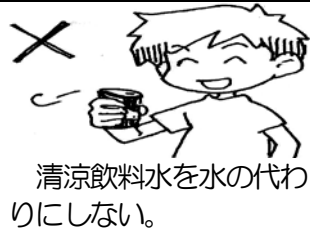
食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。



夏の飲み物、何を飲む？

暑い夏、あなたはのどが渇いたとき何を飲みますか？ 牛乳？麦茶？清涼飲料？ 夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。ですが、糖分が多く含まれた清涼飲料をたくさん飲めばよいのでしょうか？ 清涼飲料ばかりをたくさん飲むのはよくありません。夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。

夏の飲み物 飲み方の7つのポイント！





7 月 献 立 予 定 表



日	献 立 名	熱量 (k cal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g)	血や肉に なる食品	熱や力に なる食品	体の調子を 整える食品
1 (月)	上越地区各種大会のため給食はありません。				
2 (火)	上越地区各種大会のため給食はありません。				
3 (金)	6月28日の振休				
6 (月)	夏野菜カレー 牛乳 枝豆サラダ	811 25.8 23.0	牛乳 豚肉 大豆	米 押麦 アーモンド カレールウ 米油	玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 枝豆 きゅうり キャベツ グリンピース
7 (火)	“七夕献立” 菜めし 牛乳 星のコロッケ 星のマカロニサラダ 天の川汁 七夕ゼリー	725 18.9 17.5	牛乳 豚肉 しらす チーズ かまぼこ	米 米油 パン粉 そうめん ゼリー マカロニ	青菜 キャベツ きゅうり ホールコーン オクラ 干椎茸 人参
8 (水)	ごはん 牛乳 ちくわのお好み揚げ コーンあえ なすと厚揚げの味噌汁	781 27.0 23.2	牛乳 ちくわ 味噌 厚揚げ 青のり	米 米油 天ぷら粉 ごま じゃがいも	紅生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 なす きぬさや ホールコーン
9 (木)	夏野菜の麻婆豆腐丼 牛乳 枝豆焼売 きゅうりのラー油漬け プルーン	785 27.6 19.6	牛乳 豆腐 豚肉 味噌	米 米油 澱粉 ごま油 焼売の皮 ラー油 砂糖	なす ズッキーニ 人参 玉ねぎ トマト 長ねぎ 枝豆 きゅうり プルーン
10 (金)	ごはん 牛乳 さんまのオレンジ煮 切干大根の甘辛煮 もずくのスープ	769 27.6 22.5	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 もずく	米 ごま 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	切干大根 人参 つきこん にら オレンジ 小松菜
13 (月)	“1年生リクエスト給食” きなこ揚げパン コーヒー牛乳 ハンバーグ 海草サラダ みそスープ みかんシャーベット	933 31.9 34.7	牛乳 大豆 ワカメ 豚肉 鶏肉 味噌	コッペパン 砂糖 米油 シャーベット	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし ホールコーン
14 (火)	豚骨ラーメン 牛乳 春巻き もやしの中華あえ	784 30.7 21.4	牛乳 豚肉 なるとまき	中華麺 春巻きの皮 米油 ごま油 砂糖	メンマ 人参 長ねぎ もやし きゅうりにら ピーマン いんげん
15 (水)	ごはん 牛乳 魚のレモンしょうゆかけ 昆布あえ かぼちゃのそぼろ煮	800 31.9 20.7	牛乳 魚 昆布 豚肉	米 米油 澱粉 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ つきこん きぬさや
16 (木)	ごはん うめびしお 牛乳 あじの野菜甘酢あんかけ 夏味噌けんちん汁	797 27.1 25.4	牛乳 あじ 豆腐 味噌	米 米油 澱粉 じゃがいも	ピーマン 人参 玉ねぎ 干椎茸 たけのこ なす いんげん つきこん
17 (金)	笹寿司 牛乳 野菜とわかめの豆腐よせ ごまおひたし 麩と油揚げの味噌汁	780 32.4 23.2	牛乳 鮭 卵 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌 ワカメ 魚すり身	米 砂糖 ごま 麩	小松菜 人参 もやし えのきたけ かぼちゃ 玉ねぎ
21 (火)	米粉麺 なすとトマトのミートソース 牛乳 アーモンドサラダ とうもろこし	820 31.7 23.8	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	米粉麺 米油 ルウ アーモンド 砂糖	なす にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト とうもろこし
22 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ きゅうりとワカメの酢の物 小松菜の味噌汁	752 25.5 23.0	牛乳 厚揚げ 油揚 味噌 ワカメ	米 米油 澱粉 ごま じゃがいも	きゅうり 夏みかん缶 小松菜 えのきたけ
23 (木)	セサミ米粉パン 牛乳 タンドリーチキン 金時豆のサラダ フルーツポンチ	807 37.5 23.4	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米粉パン ごま 米油 砂糖 金時豆 カクテルゼリー	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶

一食平均熱量 797k cal タンパク質 29.0g 脂質 23.2g 塩分 2.9g

～お知らせ～

- ※ 16 (木)・17 (金) 2年生は森小屋体験のため、給食はありません。
- ※ 17 (金) 1年生は地域学習のため、給食はありません。
- ※ 2学期の給食は、8月26日(水)からです。お楽しみに！

