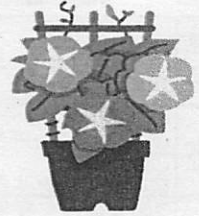


7月

給食だより



じりじりとした太陽が照りつける夏がやってきます。昔から旬の食べ物は、気候にあわせて体に必要な栄養を豊富に含んでいて、トマト、きゅうり、なす、すいかなどの夏野菜は、水分が多く体を中から冷やしてくれる効果があります。三食をしっかり食べて、夏バテしない体をつくりましょう！

ねっちゃんしょう
熱中症を

防ぐために



人間の体は60%が水分から出来ています。これから暑くなり、運動をする時はもちろん、じっとしていても汗をよくかくようになりますね。今月は効果的な水分補給のポイントについてお知らせします。

水分補給の4つのポイント



1. のどが渇く前(運動する前)から補給する

のどが渇いたと感じる時には、すでに水分が失われています。運動前からの補給を心がける。

2. 少量ずつ、こまめに補給する

普段の運動時から、15~30分おきに、100~200cc程度の補給を習慣づける。

3. 糖分が多いものは吸収がおそい！甘いものはうすめて飲む

糖分が多いと、吸収が悪くなる。甘いスポーツ飲料等は水で2倍程度にうすめて飲む。

4. 熱中症予防には『塩分』+『糖分』を含んだもので！

水分補給で適しているのは、水や麦茶ですが、熱中症予防には塩分と少量の糖分を含むスポーツ飲料が効果的。麦茶に梅干しを溶かしたのもオススメです！

カルシウム
たっぷり！

手作りラッシー



さっぱりとしたラッシーは、夏にぴったりの飲み物です。くだものでアレンジすればいろいろな味で楽しめますよ。

材料

牛乳……………150cc
ヨーグルト……………50g
はちみつ……………大さじ1
レモン汁……………大さじ2
(はちみつの代わりに砂糖小さじ2でもよい)

作り方

すべてをあわせてミキサーや泡だて器で混ぜる。

この中に、凍らせた「バナナ」や「いちご」、「マンゴー」などの果物を入れてミキサーにかけるとシェイクのようになってさらにおいしいですよ。

7月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー
			ち・にく・ほねになる		体のちようしをととのえる				ねつ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群		5群	6群	脂肪	
1	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のくわ焼き ごま酢和え なすのピリ辛みそ汁	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ なす	えのき ねぎ しょうが	米 こめ かたくり さとう 水あめ	あぶら ごま	694 29.4 24.6	
2	木	うめごはん 牛乳 ホキのチリソースからめ 冷やしうどん汁	ホキ うすあげ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	ねぎ	米 妻 かたくり さとう こめこうどん	あぶら ごま油	612 27.0 17.0	
3	金	すじごはん 牛乳 三色丼の具(さば・たまご) 即席漬け めった汁 冷凍パイン	さば たまご うすあげ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	たまねぎ ごぼう ねぎ パイン	米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま	688 25.0 21.5	
6	月	ごはん 牛乳 焼きギョウザ 中華あえ 麻婆はるさめ	ぎょうざ ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり しょうが にんにく	たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ	米 さとう かたくり はるさめ	あぶら ごま ごま油	638 22.2 17.0	
7	火	チーズ蒸しパン 牛乳 とびうおの香草フライ ラタトゥユソース クラムチャウダー	とびうお ベーコン とり肉 あさり	牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン パセリ バジル	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす	たまねぎ ごぼう	米 さとう じゃがいも こめこ ゼリー	オリーブ油 バター あぶら	644 28.5 28.7	
8	水	ごはん 牛乳 スパイシーチキン コールスローサラダ みそ汁	とり肉 うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	レタス	米 こめこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	678 25.6 22.8	
9	木	ごはん 牛乳 ミートローフ ゆでアロココリー トマトとたまごのスープ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん アロココリー トマト さやいんげん	たまねぎ コーン にんにく えのきたけ	米 パンこ さとう かたくり	あぶら オリーブ油	668 29.6 21.0		
白山めぐみん夏野菜カレー…白山市一斉に食べる夏野菜カレーには、白山市産の「たまねぎ」「トマト」「なす」が使われていますよ!											
10	金	まごごはん 牛乳 白山めぐみん夏野菜カレー すいか	牛肉	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす	えだまめ すいか	米 妻 こむぎこ	あぶら バター カレールー	720 29.8 22.2	
13	月	まごごはん 牛乳 あぶら麩のたまごとし井 沢煮わん 青りんごゼリー	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん いとみつば さやいんげん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ	えのきたけ ごぼう	米 妻 あぶら さとう かたくり ゼリー	あぶら	605 24.6 14.6	
14	火	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ はりはり漬け かぼちゃのカレーそぼろ煮	牛肉 ぶた肉	牛乳 あおのり ししゃも	にんじん こまつな さやいんげん かぼちゃ	きりほし大根 しょうが たまねぎ	米 てんぷら パンこ さとう こんにゃく かたくり	あぶら ごま油 ごま カレールー	713 25.4 20.1		
15	水	ごはん 牛乳 スタミナ炒め 春雨スープ アセロラゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ ほししいたけ	米 ゼリー さとう かたくり はるさめ	あぶら ごま油	661 22.0 17.1	
16	木	コーンごはん 牛乳 ほっけの色づけ焼き 酢の物 とうふと厚あげのみそ汁	ほっけ あつあげ 大豆ペースト みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ えのきたけ とうもろこし	たまねぎ ねぎ しょうが	米 水あめ さとう かたくり	あぶら	601 27.6 16.6	
17	金	ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ きゅうりの中華漬け コーンかき玉スープ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゅうり にんにく コーン	たまねぎ	米 かたくり さとう	あぶら ごま油	682 25.4 24.5	
20	月	ごはん 牛乳 ちくわ磯辺揚げ 野菜のピリ辛和え 家常豆腐	ちくわ なまあげ ぶた肉 みそ うすらたまご	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ	米 てんぷら さとう かたくり	あぶら ごま油	719 25.9 26.9	
21	火	ごはん 牛乳 焼き肉炒め たまごとわかめスープ	牛肉 きぬごしとうふ あさり みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	えのきたけ ねぎ	米 かたくり さとう	あぶら ごま	632 25.3 20.4	
22	水	ナン 牛乳 キーマカレー オレンジポンチ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが ごぼう みかん缶	もも缶 パイン缶 オレンジジュース	ナン レンズ豆 じゃがいも ナタデココ	あぶら カレールー	718 27.8 19.3	
23日(木) 海の日 / 24日(金) スポーツの日											
27	月	ごはん 牛乳 豚キムチ風炒め ワナンタスープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	キムチ もやし えのきたけ ねぎ	米 妻 さとう かたくり ワナンタ	あぶら ごま油	612 23.8 16.7	
28	火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ひじきのいり煮 みそ汁	さば とり肉 きぬごしとうふ みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 かたくり こめこ さとう こんにゃく	あぶら ごま油 ごま	695 25.7 26.1		
29	水	まごごはん 牛乳 ガパオライス 中華スープ フロズンヨーグルト	とり肉 大豆ミート ぶた肉 いとかまぼこ	牛乳 フロズンヨーグルト	にんじん バジル あかピーマン きピーマン ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	キャベツ ねぎ	米 妻 さとう はるさめ	ごま油 あぶら	711 28.0 17.2	
30	木	ゆかりごはん 牛乳 酢豚 たまごスープ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	ゆかり	米 じゃがいも さとう かたくり	あぶら ごま油	661 25.0 20.0	
31	金	ピザトースト 牛乳 カレースープ煮 セノビーゼリー	ベーコン ぶた肉 フランクフルト あさり	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	米 食パン さとう じゃがいも	オリーブ油 あぶら	777 51.7 25.2		