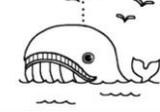


7・8月 きゅうしょくこんだて表

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>1日(月) ごぼうサラダ オレンジ オムレツ くらパン ミネストローネ</p> | <p>2日(火) あつあげのちゅうかみそいため パンサンスー むぎごはん ワンタンスープ</p> | <p>3日(水) ゆでえだまめ ニギスのからあげ ソフトめん カレーソース</p> | <p>4日(木) メロン なすのにくみそかけ きりほしたいこんのにつけ むぎごはん すましじる</p> | <p>5日(金) 七夕こんだて たなばたゼリー ホキのしそあげ いとかんてんのあえもの ごもくごはん そうめんじる</p> |
| <p>8日(月) ラタトゥーユ とりにくのマスタードやき こめこしょくパン コーンクリームスープ</p> | <p>9日(火) ぶたにくのしょうがいため じゅうろくさぎのこまあえ むぎごはん けんちんじる</p> | <p>10日(水) フローズンヨーグルト こまつなのにびたし かぼちゃのてんぷら きつねうどん</p> | <p>11日(木) すいか いわしのかばやきふう ゆかりあえ むぎごはん なすのみそる</p> | <p>12日(金) やきぎょうざ チンジャオロースー むぎごはん わかめスープ</p> |
| <p>15日(月) 海の日 </p> | <p>16日(火) ブルーベリーゼリー ふくじんづけ キャベツのソテー むぎごはん なつやさいカレー</p> | <p>17日(水) フルーツあえ フルーツ フランクフルト こがたパン やきそば</p> | <p>18日(木) いい歯の日 あじのなんぼんづけ ひじきのいために むぎごはん かぼちゃのみそる</p> | <p>19日(金) 食育の日 れいとうみかん けいちゃんからあげ ほうれんそうのおかかあえ えだまめごはん とうがんじる</p> |
| <p>学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。</p> | <p>食育の日 7月は「冬瓜汁」です。夏に収穫して、冬まで保存が効くことから「冬瓜」と書く、夏が旬の食べ物です。</p> | <p>8/28日(水) アイスクリーム カラフルポテト ナン キーマカレー やさいスープ</p> | <p>8/29日(木) なし とりにくのくろずいため むぎごはん・ふりかけ すましじる</p> | <p>8/30日(金) れいとろパイ さかなのハーブあげ チキンライス マカロニスープ</p> |

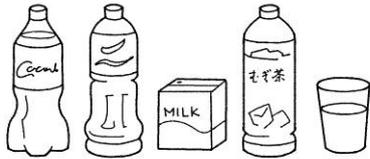
のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

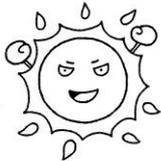
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



食事からも水分をとる工夫を!



朝ごはんをしっかりと食べよう!

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれるので、3度の食事をしっかりと摂りましょう。特に汗をかく夏場は、塩分やミネラルが含まれる汁物が熱中症対策にも有効です。



伝えよう日本の味

<七夕>

七夕では、願いごとを書いた短冊をささの葉に飾ります。この日に農家では初物といって、その季節に初めてとれた野菜や果物を神様にお供えて豊作を祝う風習があります。給食では七夕こんだてとして天の川になぞらえたそうめん汁が登場します。

<今月の食材・枝豆>

夏が旬の枝豆は、岐阜市でさかんに栽培されています。「岐阜枝豆」は、通常の枝豆より粒が大きく甘みがあるので人気があります。枝豆の栄養はカルシウム、たんぱく質、ビタミンB1が多く完熟した大豆にはないビタミンCも多くふくんでいます。色あざやかな枝豆をいろいろな料理に加えて味わいましょう。