



2020年 8月 よていこんだてひょう

各務原市学校給食センター

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7 いい歯の日
☆れいとうパイ キャベツとベーコンのソテー むぎごはん ハッシュドビーフ	かきあげ こまつなのおかあえ ☆ぶどうゼリー ゆでうどん きつねうどんのつゆ	☆フローズンヨーグルト けいちゃん むぎごはん とうふのすましじる	スパニッシュオムレツ ☆のむヨーグルト(いちごあじ) ピンズサラダ こがたコッパン スpaghetti ナポリタン	☆ふじさんゼリー(ソーダあじ) キャベツのゆかりあえ ごもくごはん てりやきとうふハンバーグ
24	25	26	27	28
☆れいとうみかん サバのおろしだれ むぎごはん こうやとうふのみそじる	フライドポテト キャベツとツナのソテー ☆やさしいジュース(ベリー) ソフトめん なすのミートソース	☆あんにんどうふ エビシウマイ(2こ) むぎごはん ふりかけ ワンタンスープ	☆とうにゅうプリン ごぼうサラダ しょくパン ジャム ミートボールスープ	☆なし ぎゅうどんのぐ むぎごはん ぶのすましじる
31	今月の岐阜県産食材			
☆きよほう グリーンサラダ むぎごはん ポークカレー	南濃町のみかん 飛騨ヨーグルト トマト 小松菜 トマトケチャップ・トマトピューレに加工されています			* いい歯の日は歯により食材や噛みごたえのある料理をだします。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * ☆は学校配送・容器回収です。容器は重ねて返してください。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。

どうして大切？夏の水分補給

暑くなってきましたね。暑い季節は、汗をかくことで、体の熱を出して、体の中の温度を調節しています。気温が高くなると、汗の量も多くなるので、こまめな水分補給が必要になります。汗は、水だけでなく、ミネラルも含んでいるので、運動などでたくさん汗をかいたときは、水で薄めたスポーツドリンクでミネラルを補いましょう。

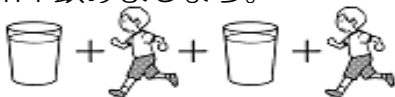
水分補給のタイミング

★★日常生活では★★

起床後から食事やお風呂、睡眠前などのタイミングで、のどが渇く前にお茶や水を飲みましょう。

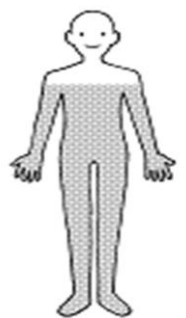
★★運動する場合には★★

塩分濃度が0.1%から0.2%のスポーツドリンクなどを、運動開始から15分ごとに200mlから250ml飲みましょう。



一人間の体と水分

人間の体は、大人の場合約60%が水分といわれています。
水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます。



体重の1%の脱水
⇒約0.3%の体温上昇

体重の2%以上の脱水
⇒体温調節機能や運動機能が低下

伝えよう日本の味

《今月の食材 トマト》

7月～11月に収穫されるトマトを夏秋トマトと言い、岐阜県では主に高山市、飛騨市、中津川市などで生産されています。夏秋トマトに限定すれば、岐阜県の作付面積は西日本では最も大きく、関東から関西まで幅広く出荷しています。

