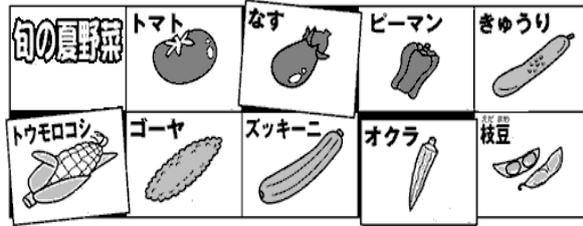
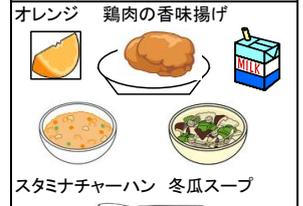


令和4年度 7月・8月 給食献立表

各務原市立那加中学校



1日(金)



4日(月) ごぼうサラダ 鶏肉のマスタード焼き チョコクリーム 食パン ミネストローネ	5日(火) 福神漬け キャベツのソテー 麦ごはん 夏野菜カレー	6日(水) フルーツの杏にあえ 焼き フランクフルト 小型パン 焼きそば	7日(木)七夕献立 スイカ ホキの青じそ揚げ ひじきの炒め煮 麦ごはん そうめん汁	8日(金)いい菌の日 切干大根と なすの肉みそかけ ツナの煮物 麦ごはん 麩のすまし汁
11日(月) イカのマリネ ラタトゥイユ 黒食パン マカロニスープ チーズ	12日(火) 肉じゃが 厚揚げのおろしあんかけ 麦ごはん キャベツのみそ汁	13日(水) わかめサラダ オムレツ ソフト麺 カレーソース	14日(木) アセラゼリー ホイコーロー 枝豆の塩ゆで 麦ごはん ニらたまスープ	15日(金)食育の日 岐阜ヨーグルト 岐阜マスの薬味だれ 枝豆ごはん 夏けんちん汁

海の日



18日(月) 海の日 	19日(火) 小松菜のおかか煮 さけそぼろ ぶどうゼリー 麦ごはん 湯葉のすまし汁	20日(水) 冷凍みかん ひじきサラダ トマチキ! ツイストパン ポテトスープ
--------------------------	---	---



朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べると・・・

- ①1日を活動的に過ごすために必要なエネルギーを補います。
- ②胃や腸を刺激して排便を促します。
- ③生活のリズムを整えます。

しっかり食べるためには、早寝、早起きをする生活を心がけましょう。



夏の水分補給について考えよう!



暑い季節がやってきました。人間の体は、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るのです。汗は、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時には、薄めたスポーツドリンクでミネラルを補給しましょう。

一人間の体と水分

人間の体は、大人の場合約60%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



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。



伝えよう日本の味

《今月の食材 枝豆》

枝豆は、岐阜市の肥えた土地で栽培され、5月下旬から11月上旬に収穫されます。大粒で甘みがあり、高級ブランド『岐阜えだまめ』として人気があります。枝豆の栄養は、カルシウム・たんぱく質・ビタミンB1が多く、大豆にはないビタミンCを多く含みます。

