



月	火	水	木	金												
<p>野菜の摂取目標量…1日 350g以上</p> <p>旬の夏野菜</p> <table border="1"> <tr> <td>トマト 約150g</td> <td>なす 約70g</td> <td>ピーマン 約30g</td> <td>きゅうり 約100g</td> </tr> <tr> <td>トウモロコシ 約150g</td> <td>ゴーヤ 約260g</td> <td>ズッキーニ 約160g</td> <td>オクラ 約10g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>狭豆(10さや) 約15g</td> </tr> </table>			トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g	トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g				狭豆(10さや) 約15g	1	2
トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g													
トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g													
			狭豆(10さや) 約15g													
5	6	7	8	9												
12	13	14	15	16												
19	20	<p>夏休みがはじまります</p> <p>待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝食坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。</p>		7月の岐阜県産食材												
8/30	8/31			<p>いただきます</p>	<ul style="list-style-type: none"> * いい歯の日は歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 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。 											

上手に水分補給をしよう

私たちの体は暑さや運動などによって体温が上がると、汗をかいて体温が上がりにくいように調整しています。汗をかいて笑った水分を補給しないまましていると、脱水状態になってしまいます。脱水がすすむと、体温を調節する働きや運動機能が低下したり、集中症になったりします。脱水を防ぐためには、こまめな水分補給が大切になります。



水やお茶などを、少しずつ・こまめに飲みましょう

喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!

汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干しなど

夏の食生活 気をつけたいポイント

- さい(野菜)をしっかり食べよう
- いぶん(水分)補給をこまめにしよう
- め(冷)たいもの、とり過ぎに気をつけよう
- んなで暑かに食事をしよう

伝えよう日本の味

〈七夕〉

七夕は、短冊に願いごとを書いて、笹の葉に飾ります。農家では、その季節に初めて収穫し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。

7月の給食には、七夕にちなんだ「笑の川弁」と「七夕ゼリー」が登場します。



〈とうがん〉

とうがんは、漢字で書くと「萋」に「瓜」と書きます。熱すと皮がかたくなり、夏に収穫しても冬まで貯蔵できることから、この名前が付けました。体を冷やす働きもあるので、暑い夏にはぴったりの野菜です。

