

月	火	水	木	金
野菜の摂取目標量…1日 350g以上 旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの目安(正味重量) 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 枝豆(10さや) 約 15g			1 とりにくのマヨマスタードやき こまつなサラダ ツイストパン ミネストローネ	2 すいか イワシのうめこ ひじきのスパイスいため むぎごはん なつげんちんじり
5 スポーツ応援献立 オレンジ ユウリンチー きりぼしだいこんのちゅうかいため むぎごはん スタミナスープ	6 オムレツ ゆでとうもろこし ソフトめん ツナトマトソース	7 セタの献立 たなばたゼリー てりやきハンバーグ くきわかめのものにもの むぎごはん あまのがわじり	8 いい歯の日 イカのハーブやき コールスローサラダ ジャム こめこいりしょくパン コーンスープ	9 とうにゅうアイス モロヘイヤのごまあえ えだまめごはん キスフライ
12 ゴールドキウイ マンナンサラダ むぎごはん なつやさいのカレー	13 にゅうさんきんいんりょう かぼちゃのてんぷら ちくぜんに うどん にくうどんのつゆ	14 稲羽東小学校のリクエスト シークワサータルト やきギョウザ(2こ) ホイコーロー むぎごはん わかめとうすらたまごのスープ	15 こアジのマリネ ラタトゥイユ チーズコッパン パンプキンスープ	16 サケのしおやき こまつなのにびたし むぎごはん ふりかけ なすのみそじる
19 食育の日 アユのたつたあげ ひじきのみそいため むぎごはん のり とうがんのカレーじる	20 れいとうパイナップル フランクフルト コーンもやし こがたコッパン やきそば	夏休みがはじまります 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、朝寝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、休みに入ってもうままでと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。		
8/30 れいとうみかん ふたどんのぐ もやしのゆかりあえ むぎごはん かきたまじる	8/31 エビシュウマイ(2こ) チンジャオロース ちゅうかめん しおラーメンのスープ	いただきます ＊ いい歯の日に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。 ＊ シシヤモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。		
7月の岐阜県産食材 アユ とうもろこし みかん きゅうり トマト				

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、汗をかくことで体温が上がりすぎないように調整しています。汗をかくことで失われた水分を補給しないままでは、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、熱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。

水分補給のポイント

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!

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



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



夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

さい(野菜)を
しっかり
食べよう

な んでも
食べて
丈夫な体
をつくらう

す いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

つ め(冷)たいものの
とり過ぎに
気をつけよう

み んなで静かに食事
をしよう

伝えよう日本の味

《セタ》

セタは、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日の給食には、セタにちなんだ「天の川汁」と「セタゼリー」が登場します。



《とうがん》

とうがんは、漢字で書くと「冬」に「瓜」と書きます。熟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。

