



<p><b>1日(月)</b></p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>夏野菜のミートソース グラタン</p> <p>コッパン 野菜スープ</p>	<p><b>2日(火)</b></p> <p>パイ 鶏ちゃん</p> <p>麦ごはん かきたま汁</p>	<p><b>3日(水)</b></p> <p>高野豆腐のそぼろ煮</p> <p>かぼちゃの天ぷら</p> <p>うどん きつねうどんの具</p>	<p><b>4日(木)</b></p> <p>切干大根とツナの煮物</p> <p>なすの肉みそかけ</p> <p>麦ごはん 湯葉のすまし汁</p>	<p><b>5日(金)七夕献立</b></p> <p>ブルーベリー アジの青じそ揚げ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>枝豆ごはん 天の川汁</p>
<p><b>8日(月)いい歯の日</b></p> <p>かみかみ大豆 ラトウユ</p> <p>照焼ハンバーグ</p> <p>食パン ポテトスープ チョコクリーム</p>	<p><b>9日(火)</b></p> <p>きんぴら 厚揚げのお好み焼き</p> <p>ごぼう</p> <p>麦ごはん ナスのみそ汁</p>	<p><b>10日(水)</b></p> <p>モヤシのソテー</p> <p>ココアビーンズ</p> <p>ソフト麺 カレーソース</p>	<p><b>11日(木)</b></p> <p>シークワサーゼリー 小イワシのフライ</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>麦ごはん もずくスープ</p>	<p><b>12日(金)</b></p> <p>西瓜 ホイコーロー</p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p>
<p><b>15日(月)海の日</b></p> <p>★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★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中央会から一部助成を受けています。</p>	<p><b>16日(火)</b></p> <p>小松菜の ごまあえ</p> <p>三色サケそぼろ</p> <p>麦ごはん 夏けんちん汁</p>	<p><b>17日(水)</b></p> <p>ヨーグルト 厚揚げの中華炒め</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>中華麺 醤油ラーメンの具</p>	<p><b>18日(木)食育の日</b></p> <p>冷凍みかん アユの南蛮漬け</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>麦ごはん 冬瓜汁</p>	<p><b>19日(金)</b></p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>キーマカレー</p> <p>ナン キャベツのスープ</p>

伝えよう日本の味

**《七夕》**

七夕では、願い事を書いた短冊を、笹の葉に飾ります。また、その季節に初めてとれた野菜や果物を神様にお供えをして豊作を祈る風習があります。給食では、素麺を天の川に見立た「天の川汁」を出します。

**旬の食材「枝豆」**

「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を多く含んでいます。

**8月**

<p><b>28日(水)</b></p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>春巻き</p> <p>中華麺 タンタンメンの具</p>	<p><b>29日(木)</b></p> <p>一食小魚 枝豆の塩ゆで</p> <p>福神漬</p> <p>麦ごはん 夏野菜チキンカレー</p>	<p><b>30日(金)</b></p> <p>アイスクリーム かぼちゃコロッケ</p> <p>ツナライス ミネストローネ</p>
---	--	---

# スポーツと食事

スポーツの競技や試合で、力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか？ 日ごろの練習やトレーニングも大切ですが、何より食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えて試合当日を迎えることです。そのためにも、日頃から健康な体づくりを意識しましょう。

**健康な体をつくるためのポイント** → **栄養バランスの良い食事を心がけること**

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。



**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

**牛乳・乳製品**

**果物**



**試合当日の食事のポイント**

水分補給も忘れずに!

★食事は、試合の3~4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにししましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間がある場合は、補食をとりましょう。

