



7月 給食献立表

令和元年

菅平中学校

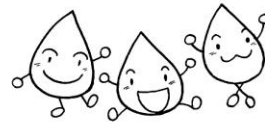
月	火	水	木	金
7月の旬の食べ物 ・きゅうり ・なす ・トマト ・レタス ・かぼちゃ ・ズッキーニ ・えだまめ ・スイカ ・メロン ・ブルーベリー ・あじ ・キス 		問題 次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか？ また、どのように実っているのでしょうか？ トマト/トウモロコシ/カボチャ/オクラ 		
1 ・ご飯 ・カレー麻婆豆腐 ・レモン酢和え ・にら玉スープ	2 七夕 ・ゆかりごま煮ご飯 ・キスとじゃが芋の天ぷら ・キラキラ海藻サラダ ・天の川汁 ・七夕デザート	3 ・ご飯 ・なすのチーズ焼き ・にんにくレタスサラダ ・ポークビーンズ	4 ・ご飯 ・ししゃもの南蛮漬け ・ハンパンジーサラダ ・みそバター汁 ・冷奴	5 傍陽小6年希望献立 ・コッペパン ・タンドリーチキン ・春雨サラダ ・ABCスープ ・ブルーベリーヨーグルトゼリー
8 「いい歯」の日 ・五穀ご飯 ・あじのバリバリ揚げ ・カリポリ漬け ・もやしと揚げのみそ汁 ・ミニトマト (・冷凍パイ)	9 ・ご飯 ・ハンバーグ ラタトゥーヌ ・枝豆のサラダ ・イタリアンスープ	10 『納豆』の日 ・ご飯 ・スタミナ納豆 ・トマト肉じゃが ・キャベツのわかめ和え	11 ・ごはん ・厚揚げの人参みそがけ ・もやしのカレー和え ・ポテトとベーコンのスープ (・ブルーベリースコーン)	12 ・ご飯 ・ひじき卵焼き ・こんにゃくサラダ ・田舎汁 ・メロン
15 海の日 	16 ・ご飯 ・鯖の梅みそ煮 ・磯香和え ・豆腐のすまし汁 ・スイカ	17 給食なし 	18 給食なし 	19 地域食材の日 ・煮ご飯 ・夏野菜カレー ・ひじきとちくわのマリネ ・ブルーベリーヨーグルト和え
22 ・発芽玄米ご飯 ・ホキのずんだ焼き ・なめたけ和え ・もずくと卵のスープ (じゃが芋もち)	23 ・ごま塩ご飯 ・ささみとチーズの春巻き ・切り干し大根の三杯酢 ・凍り豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	24 土用丑の日 ・ご飯 ・焼き鳥井の具 ・きゅうりと大根の梅和え ・レタスとトマトのスープ ・冷凍みかん	25 夏休み 	
				26

♪ 献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考に活用ください。♪ 都合により献立を変更することがあります

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



飲みすぎに注意!
ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★ 食事から ★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★ スポーツ時は ★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

あっさり水ようかん

(七夕デザート)

材料 4～5人分(g)

- ・こしあん 200g
- ・粉寒天 2g
- ・水 300cc

☆ 作り方 ☆

- ① 水に粉寒天を入れ、よく煮溶かす。
- ② ①にこしあんを入れて軽く沸騰させる。
- ③ カップ若しくは、パットに流し入れる。

☆ お好みで白玉団子などを入れてもおいしいです。

あさみず(1) 4月24日
 4月24日 4月24日
 4月24日 4月24日
 4月24日 4月24日