



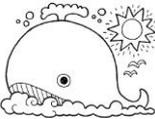
給食だより



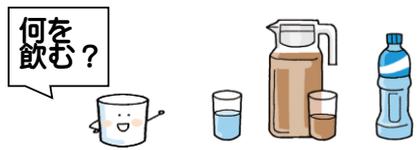
※牛乳は毎日つきます。

※献立は物資の都合により変更することがあります。

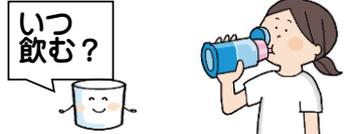
鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金
3日 ごはん ハンバーグ(おろしソース) 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	4日 ごはん ふいかけ 魚のマヨネーズ焼き 野菜炒め おふのみそ汁	5日 ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き だいこんサラダ こまつなのみそ汁	6日 ごはん ちくわのいそべ揚げ ごまあえ 沢煮椀	7日 ごはん しゅうまい 豚肉とキャベツの みそ炒め かき玉スープ 星の三色ゼリー
10日 ドライカレー ツナサラダ	11日 ごはん さほのみそ煮 おかかあえ ごま汁	12日 まるパン まんぞくコロッケ カラフルサラダ 肉野菜スープ	13日 ごはん ささみのレモンソース 塩ナムル ワンタンスープ	14日 ビビンバ丼 ワカメスープ
17日 海の白 	18日 マーボードーフ丼 春雨サラダ	19日 スバゲタイ ミートソース 元気サラダ	20日 ごはん いわしのしょうが煮 ひじきの炒め煮 もやしのみそ汁	21日 わかめごはん 肉だんご たくあんあえ ふきのみそ汁
24日 チキンカレー コーンサラダ 豆乳パンナコッタ				

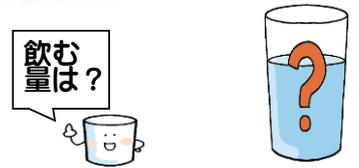
暑い夏 適度に水分補給をしよう!



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

夏の健康を守る 夏野菜

えだまめ
 豆と野菜のいいところを兼ね備えた食べ物です。大豆にはないビタミンCが含まれています。

なす
 油との相性抜群！炒め物や揚げ物によく合います。紫色のもとナスニンは血

トマト
 うまみ成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防いでくれるよ！

ピーマン
 ビタミンCが豊富。においの成分には血液サラサラ効果もあるよ！

おくら
 ネバネバ成分には、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化を助ける効果もあります。

ゴーヤ
 ビタミンCが多く、苦み成分には胃を丈夫にし、食欲を増進させる効果あり！

