



給食だより



小学校

※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
1日 ごはん ぶりかけ にくだんご 野菜のソテー かき玉汁 <small>平根ファームの スナップエンドウ 入り</small>	2日 ごはん とり肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 さわにわん	3日 みそラーメン きりぼしだいこんの <small>中華あえ</small> ジャージー牛乳	4日 ごはん <small>赤魚</small> のから揚げ ごまあえ わかめのみそ汁	5日 <small>七夕メニュー</small> そぼろごはん <small>平根ファームの スナップエンドウ 入り</small> 五色あえ そうめんスープ 星のソーダゼリー
8日 ごはん 春巻き チンジャオロースー 玉子スープ	9日 ごはん ハンバーグ トマトソース ポテトソテー <small>平根ファームの スナップエンドウ 入り</small> 野菜スープ	10日 <small>焼肉丼</small> 和風サラダ こまつなのみそ汁	11日 ゆかりごはん <small>白身魚</small> のフライ おひたし とん汁	12日 キンカレー ゼリーポンチ
15日 海の白 	16日 マーボー豆腐丼 春雨サラダ	17日 パン とり肉のハーフ焼き コーンサラダ ミネストローネ	18日 野菜たっぷり冷やし中華 原宿ドック ジャージー牛乳	19日 ごはん ささみのヤンニョムソース ナムル ワカメスープ
22日 ごはん ぎょうざ ぶた肉とキャベツの みそ炒め とうふの中華スープ	23日 わかめごはん ほっけの塩焼き ビーフン炒め ゆうがのおのみそ汁	24日 ドライカレー コーンサラダ テザート	スナップエンドウ  平根ファームのスナップ エンドウを使います。新鮮 でおいしい地域の野菜をい ただきましよう。	☆7月7日は七夕☆  7/5(金)は「ごしきのたんざ く〜♪」をイメージした和え 物や天の川をイメージした スープ、そして星の形のゼ リーなどがつきます。 お楽しみに☆彗


暑い夏 適度に水分補給をしよう!

何を飲む?




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。

いつ飲む?



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。


飲む量は?



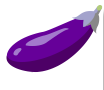
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

夏の健康を守る 夏野菜 パート1


★🐟★🐟★🐟★🐟

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管をきれいにしてくれます。


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、消化を助ける効果があります。

しつかり食べて 夏ばて予防!



暑い夏も元気に 乗りきりましょう!