



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 800kcal 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 810kcal ごはん ふりかけ 魚のマヨネーズ焼き 野菜炒め おふのみそ汁	5日 830kcal 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 760kcal ごはん ちくわのいそべ揚げ ごまあえ 沢煮椀	7日 820kcal 七夕メニュー 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 860kcal ドライカレー ツナサラダ	総合体験日		12日 総合体験日	13日 二年総合体験日 750kcal ごはん ささみのレモンソース 塩ナムル ワンダンスープ
17日 海の日 	18日 755kcal マーボードーフ丼 春雨サラダ	19日 780kcal スパゲティー ミートソース 元気サラダ	20日 795kcal 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 735kcal わかめご飯 肉だんご たくあんあえ ふきのみそ汁
24日 895kcal 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!

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

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！