

※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
<b>1日</b> 775kcal 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フエンドウ入り</small>	<b>2日</b> 780kcal 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	<b>3日</b> 790kcal みそラーメン 切り干し大根とハムの中華あえ ジャージー牛乳	<b>4日</b> 785kcal ごはん 赤魚のから揚げ ごまあえ わかめのみそ汁	<b>5日</b> セタメニュー とほろごはん <small>平根ファームのスナッフエンドウ入り</small> 五色あえ そうめんスープ 星のソーダゼリー 860kcal
<b>8日</b> 815kcal ごはん 春巻き チンジャオロースー 玉子スープ	<b>9日</b> 810kcal 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フエンドウ入り</small> 野菜スープ	<b>10日</b> 820kcal 焼き肉丼 和風サラダ こまつなのみそ汁	<b>11日</b> 770kcal ゆかりごはん 白身魚のフライ おひたし とん汁	<b>12日</b> 935kcal チキンカレー ゼリーポンチ
<b>15日</b> 海の日 	<b>16日</b> 845kcal マーボー豆腐丼 春雨サラダ	<b>17日</b> 770kcal パン とり肉のハーフ焼き コーンサラダ ミネストローネ	<b>18日</b> 780kcal 野菜たっぷり冷やし中華 原宿ドック ジャージー牛乳 ★市PR事業 2年生 早給食です。	<b>19日</b> 840kcal ごはん ささみのヤンニョムソース ナムル ワカメスープ
<b>22日</b> 780kcal 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	<b>23日</b> 790kcal 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	<b>24日</b> 870kcal ドライカレー コーンサラダ デザート	<b>スナッフエンドウ</b>  平根ファームのスナッフ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す。	☆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☆

## 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★ 8月の給食だよりにつづく...

**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。にがり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。

しっかりと食べて 夏ばて予防!

暑い夏も元気に乗りきりましょう!