

月	火	水	木	金	
1日 振り替えきゅうぎょうび 振替休業日 	2日 スパゲティー ミートソース アスパラサラダ スクールヨーグルト トマトのこわざに「トマトが赤くなると医者が青くなる」というものがあります。トマトは肌や粘膜を保護し、体の抵抗力を強くしてくれます。	3日 ごはん とりにくのてりやき はるさめサラダ とうふスープ 食べる時間を、しっかり確保するためには、準備をてきぱきとしなければなりません。給食当番ではない人も、静かに待って協力しましょう。	4日 ごはん さけのしおやき ごまあえ とんじる 今日、定番の和食ですが、実は夏バテ防止に効果のある栄養が多く含まれています。しっかり食べて暑さを乗り切りましょう。	5日 ☆七夕献立 そぼろごはん しおナムル あまのがわスープ ほしのゼリー 七夕に、麺を食べる風習は中国から伝わりました。「はた織りの上達を願って」「縁結び」など、様々な由来があります。	
8日 ごはん まぐろカツ ひじきサラダ なめこのみそしる	9日 まるパン にくだんご ポテチサラダ コンソメスープ ジャージー牛乳 夏は、暑さのため、食欲不振で不足しやすい、たんぱく質や、汗をたくさんかくと失われるビタミン・ミネラルは意識して摂るようにしたいですね。	10日 ごはん いかのカレーあげ ごもくきんぴら キャベツのみそしる いかを醤油や酒、みりんなどで下味をつけ、カレー粉を混ぜて、かたくり粉をまぶして揚げました。スパイスの香りで食欲も増しますよ。	11日 ハヤシライス ふくじんづけ フルーツポンチ 秋田県で収穫した、りんごなどを缶詰めに、加工した物をフルーツポンチに使っています。爽やかな甘みとシャキシャキとした食感がおいしいです。	12日 ごはん ハンバーグ コーンサラダ こまつなのみそしる きゅうりは、1年中、流通していますが、旬は6~8月です。きゅうりの95%は水分で、体を冷やす作用があり夏にとりたい野菜です。	
給食では、約500mlの水分をとることができます。暑い夏、栄養補給の他、水分補給もかねて、しっかり給食を食べましょう。	15日 ☆海の白 牛乳は毎日つきます 物資の都合により 献立を変更することがあります。 	16日 ひやむぎ ごもくたまごやき ミニトマト メロンゼリー 暑い時期でも、食べやすい麺類は、栄養バランスが偏りがちですので、今日は冷や麦に鶏肉や卵、野菜をたっぷりのせていただきます。	17日 ゆかりごはん ぎょうざ ごますあえ だいこんのみそしる みそは、「だいず」に米や麦などを加えて、発酵させて作ります。加えるものや、発酵にかける時間によって、色や味、香りが違います。	18日 ごはん とりにくのレモンソースがけ くきわかめサラダ いんげんのみそしる いんげんは、夏に旬を迎える野菜です。新鮮な濃い緑色でハリがあり、ピンとしています。育ち過ぎると筋がかたくなって、食べられません。	19日 ☆食育の日 マーボーどん チキンサラダ もやしスープ レモンゼリー 豚肉や豆腐に含まれるビタミンB群は、エネルギーの代謝を助け、疲労回復に効果があります。にんにく・玉ねぎ・ニラなどを、食べると効果的です。
22日 ごはん とりつくね なすのみそいため もずくスープ	23日 バターロール メンチカツ フレンチサラダ ポトフ 7月26日からフランス・パリでオリンピックが開催されます。今日は、フランスの家庭料理「ポトフ」を取り入れ、明日はフランスの「ブランマンジェ」が出ます。	24日 なつやさいかレー ふくじんづけ はなやさいサラダ ブランマンジェ ブランマンジェとは、「白い」(blanc)「食べ物」(manger)という意味を持つフランス生まれの冷たいデザートのことです。明日から夏休みです。暑さに負けず元気に過ごしましょう。	食欲がないときは？ 香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。 		

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



主食・主菜・副菜を

そろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



冷たい物のとり過ぎに

気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



こまめな水分補給を

心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



夏にとりたい栄養素を多く含む食べ物

**ビタミンB1**  
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

**ビタミンC**  
野菜、果物、いも類など

