

月	火	水	木	金
1日 振替休業日 	2日 スパゲティー ミートソース 野菜サラダ スクールヨーグルト	3日 ごはん 油淋鶏 (ユーリンチー) 春雨サラダ 豆腐スープ	4日 ごはん 鮭の塩焼き ごま和え とん汁	5日 ☆七夕献立 そばろごはん 野菜の浅漬け 天の川スープ 星のゼリー
8日 ごはん まぐろカツ ひじきサラダ なめこのみそ汁	9日 丸パン 肉団子 (ケチャップ味) ポテチサラダ コンソメスープ ジャージー牛乳	10日 ごはん いかのカレー揚げ 五目きんぴら キャベツのみそ汁	11日 ハヤシライス 福神漬 フルーツポンチ	12日 ごはん ハンバーグ コーンサラダ 小松菜のみそ汁
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。	夏は、暑さのために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とるようにしたいですね。	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。	秋田県で収穫したりんごなどを、缶詰めに加工した果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。	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。
15日 ☆海の日 牛乳は毎日つきます 物資の都合により 献立が変更することがあります。 	16日 ひやむぎ 五目卵焼き ミニトマト	17日 わかめごはん 鶏つくね ごま酢和え 大根のみそ汁	18日 ごはん 鯖のみそ煮 花野菜サラダ いんげんのみそ汁	19日 ☆食育の日 マーボー丼 チキンサラダ もやしスープ メロンゼリー
22日 ごはん ぎょうざ なすのみそ炒め もずくスープ	23日 丸パン メンチカツ フレンチサラダ ポトフ	24日 夏野菜カレー 福神漬 アスパラサラダ ブランマンジェ	<b>食欲がないときは?</b> 香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。 特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。 	
きれいな紫色のなすは、油との相性がよく、水分が多く含まれています。体を冷やす作用があるので、暑い日にぴったりの野菜です。	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」です。	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。		

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しく



★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

ぶたにく げんまい はいがまい だいす 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

やさい くだもの るい 野菜、果物、いも類など

