



# 7月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

月	火	水	木	金
<p>※牛乳は毎日つきます。</p> <p>※ 物資の都合により献立が変更になることがあります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>食中毒に注意!</b></p> <p>すぐに食べる</p> <p>しっかり火を通す</p> <p>保管は冷蔵庫で</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>冷しす 蔵っぐ 庫かに り</p> <p>と、覚えてね!</p> </div> </div>				
<p>4日</p> <p>ごはん・ふりかけ</p> <p>信田煮</p> <p>もやしのいためもの</p> <p>みそ汁</p>	<p>5日</p> <p>ビビンバ</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>6日</p> <p>米粉パン</p> <p>ささみのレモンソース</p> <p>サラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>7日</p> <p>チキンカレー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>七夕ゼリー</p>	<p>8日</p> <p>ごはん</p> <p>肉だんご</p> <p>ビーフン炒め</p> <p>さつまい</p>
<p>信田煮は油揚げの中にいろいろな具が入っています。大豆は筋肉の元にもなるタンパク質が豊富です。</p>	<p>ビビンバは、韓国料理の一つです。ごはんと肉や卵、野菜などの具をかき混ぜて食べます。</p>	<p>ささみは脂質が少ない食べ物です。名前の由来は、形が笹の葉に似ていることからついたと言われていています。</p>	<p>今回のカレーは4種類のルーをミックスしています。味に深みは出ているでしょうか。</p>	<p>ビーフンは米粉が原料の乾物です。今日はカレー粉で風味をつけます。</p>
<p>11日</p> <p>ごはん</p> <p>ポークシュウマイ</p> <p>厚揚げのピリ辛炒め</p> <p>みそ汁</p>	<p>12日</p> <p>ごはん</p> <p>赤魚のつけ焼き</p> <p>チャプチェ</p> <p>みそ汁</p>	<p>13日</p> <p>醤油ラーメン</p> <p>ブロッコリーのマヨ炒め</p> <p>マラーカオ</p>	<p>14日</p> <p>ごはん</p> <p>アジ磯香フライ</p> <p>野菜炒め</p> <p>みそ汁</p>	<p>15日</p> <p>ごはん</p> <p>鯖の和風カレー煮</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>みそ汁</p>
<p>小さめの厚揚げをひき肉やこんにゃく、たけのこと炒めます。ごはんに合わせて炒めものです。</p>	<p>赤魚は皮が赤い白身の魚です。醤油やみりん、酒、生姜につけ込んでから焼きます。</p>	<p>油の代わりにマヨネーズで炒めます。油よりもコクが出ます。暑いときは醤油ラーメンがあっさりしていいかも。マラーカオ、おいしいですよ。</p>	<p>磯香フライはパン粉に青のりを入れて使っています。青のりを使用した料理には「磯」の字が使われることが多いです。</p>	<p>さばなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれています。血液をサラサラにしてくれたり、脳の働きを活発にしてくれたりします。</p>
<p>18日</p> <p>海の日</p>	<p>19日</p> <p>豚肉の生姜煮</p> <p>みそ汁</p> <p>冷凍みかん</p>	<p>20日</p> <p>米粉パン</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>ミートソースパンネ</p> <p>ポトフ</p>	<p>21日</p> <p>ごはん</p> <p>棒餃子</p> <p>切り干し大根のサラダ</p> <p>豚汁</p>	<p>22日</p> <p>ポークカレー</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>デザート</p>
	<p>豚肉に含まれているビタミンB1は、夏の暑さを乗り切るために大切な栄養素です。エネルギーの代謝を助ける働きがあります。</p>	<p>給食の米粉パンは、秋田県産の米粉を30%混ぜています。小麦粉と混ぜて使用することで食べやすいパンになります。</p>	<p>餃子の包み方が棒状なので棒餃子と呼ばれています。サラダはツナを使うのでタンパク質がアップ。</p>	<p>夏休み前最後の給食はポークカレーです。サラダはバックドレッシングをかけて食べましょう。夏休み明けは初日から給食があります。</p>

## 暑い夏、こまめに水分補給を

### ●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで、体温が調節されます。そのため、体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出ると言われています。



### ●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決めて、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化や尿の色など



### ●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ、冷たすぎると胃腸の働きを弱めます。5～15℃くらいが適した温度と言われます。運動などをして、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



## 「夏ばて」に要注意!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活にも気を付けましょう。

### 3食きちんと食べる!

1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜更かしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。



### 「主菜」「副菜」落ちに注意!

暑くなると冷たくてあっさりしたものを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜のおかずが欠け、たんぱく質やビタミン・無機質が不足します。意識して主食・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。

