



# 7月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

月	火	水	木	金
<b>3日</b> ビビンバ ワンタンスープ  ビビンバはキムチやトウバンジャンを入れ、暑い時期でも食欲アップの味付けにしています。	<b>4日</b> ごはん 春巻き 八宝菜炒め わかめスープ  八宝菜はの「八」は8種類という意味ではなく、数が多いことを表します。たくさんの宝を集めて作ったおかずを意味するそうです。	<b>5日</b> 五目うどん 切り干し大根の カレー炒め 豆乳のマフィン  食欲増進のスパイス、カレー粉で味付けした切り干し大根です。マフィンには豆乳と野菜が練り込まれています。	<b>6日</b> ごはん いわしの梅煮 ほうれん草入り野菜炒め 大根のみそ汁  いわしの臭みをとるために、すっきり梅で煮ています。梅には免疫カアップ、食欲増進などたくさんの効果があります。	<b>7日</b> チキンカレー コールスローサラダ 星のソーダゼリー  今日七夕ですね。スパイスいっぱいのカレーのあとは、七夕デザートさっぱりソーダゼリーが付いています。
<b>10日</b> ごはん ポークシュウマイ 厚揚げのピリ辛炒め 玉ねぎのみそ汁  ピリ辛炒めは、豚ひき肉とこんにゃく、たけのこ、チンゲン菜を加えてボリュームなおかずになっています。	<b>11日</b> ごはん 鮭の塩焼き おひたし スタミナ満点汁  暑さにバテ気味な夏ですが、スタミナのつく食品を積極的に取り入れましょう。今日のスタミナ汁にはかくし味におろしにんにくを入れています。	<b>12日</b> 米粉バーガーパン 本荘ハムフライ 野菜ソテー ジュリエンヌスープ  ジュリエンヌスープの「ジュリエンヌ」とは千切りの意味です。千切りにした野菜とベーコンを入れ、コンソメで仕上げました。	<b>13日</b> ごはん あきたどっさり肉だんご 中華ひじき じゃが芋のみそ汁  肉だんごには秋田県産の豚ひき肉、枝豆、米粉が使われています。あきたどっさりの肉だんごです。	<b>14日</b> ごはん さばのカレー煮 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁  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。
<b>17日</b> 海の日  	<b>18日</b> ごはん 棒餃子 切り干し大根のサラダ 豚汁  切り干し大根サラダはツナフレークで塩味とうまみを出しています。ほうれん草やとうもろこしを入れ、酢でさっぱり味に仕上げています。	<b>19日</b> タンメン ブロッコリーのにんにく炒め 冷凍みかん  野菜たっぷり塩ベースのタンメンです。冷凍みかんは昨年一番おいしいときに冷凍加工したものです。	<b>20日</b> ごはん 野菜ふりかけ 信田煮 もやしとちくわの炒め物 星ふのすまし汁  冷たいものおいしい季節ですが、冷房などで思った以上に体が冷えている場合もあります。暑い時期でもあたたかい汁物がおすすです。	<b>21日</b> 豚肉の生姜煮井 夏野菜のみそ汁 アップルシャーベット  井の具を煮る時と仕上げの時の2回に分けて生姜を入れています。みそ汁にはなすやかぼちゃ、オクラなどの夏野菜が入っています。
<b>24日</b> ポークカレー ブロッコリーサラダ フローズンヨーグルト  夏休み前最後の給食です。みんなが大好きなカレーと青じそ味のサラダ、そしてヨーグルト味のアイスが付いています。	<div style="text-align: center;">  <p>冷しす蔵っぐ庫かにり</p> <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>			

## 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、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にも気を付け、体調を管理しましょう。



### ●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・ビタミン・無機質が不足してしまいます。意識して主食・副菜のおかずをそろえて食べるのが大切です。

