



7月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校



月	火	水	木	金	
1日 ビビンバ ワンタンスープ <small>ビビンバは、韓国語で混ぜご飯を意味する韓国の代表的な料理の一つです。ナムルや肉、ぜんまい、キムチ、玉子を炒めたものを豆板醬やごま油で味付けします。</small>	2日 ごはん 棒餃子 中華ひじき わかめスープ <small>ひじきにはカルシウム、マグネシウム、食物繊維など、成長期に必要な栄養素がたくさん入っています。今日は中華風の味付けにしています。</small>	3日 長崎皿うどん オニオンスープ <small>皿うどんは、長崎の郷土料理です。香ばしくパリパリの極細麺に、熟々の野菜あんをかけて食べます。</small>	4日 ビーフカレー イタリアンサラダ <small>カレーに含まれる有効成分にグルタミンがあります。グルタミンはがんを予防する効果があると報告されています。カレーをよく食べるインドでがんを死因とするものは少ないとのこと。</small>	5日 ごはん さばのしょうゆ煮 ほうれん草入り野菜炒め 厚揚げのみそ汁 <small>厚揚げは水切りした豆腐を油で揚げ、豆腐の食感が残っている、香ばしい食品です。味の染み込みも良く、煮物や汁物にしてもおいしいです。</small>	
8日 麻婆丼 中華スープ <small>暑い季節に辛いものを食べたい理由として、発汗作用があげられます。辛味の成分には、体を温めて汗を促す作用が期待できます。体の中を温めて適度に汗をかくことで、体温を下げることができると考えられます。</small>	9日 ごはん ホッケの塩焼き キャベツの塩昆布炒め 小松菜のみそ汁 <small>ホッケはアジ目科の魚で、マホッケと体にシマ模様があるシマホッケがいます。味の特徴はマホッケは脂はそこまではなく、ほくほくとしていて淡泊な味わい。一方、シマホッケは肉厚で脂がのって身がジューシーで脂のりの良い魚です。</small>	10日 米粉パン カレーコロッケ 野菜ソテー ジュリエンスープ <small>ジュリエンスープの「ジュリエヌ」は千切りの意味です。千切りにした野菜とベーコンをコンソメで仕上げました。コロッケはカレー味で、カレー粉には食欲増進作用があります。</small>	11日 ごはん 肉焼売 メンマの炒めもの 春雨スープ <small>メンマの炒めものは、塩漬けのメンマを水で戻してから調理します。糸こんにゃくとさやいんげんと炒め、とうがらし粉で仕上げます。</small>	12日 ごはん 旨辛チキン きんぴらごぼう 麩のすまし汁 <small>お麩は小麦粉の主成分であるグルテンを主原料とした日本の伝統食材です。小麦粉に水を加えた際に生じる粘り気がグルテンであり、これを焼き上げることでお麩が作られます。</small>	
15日 海の日 	16日 ごはん 豆腐の肉みそあん包み 切り干し大根のサラダ スタミナ満点汁 <small>豚肉や野菜、豆腐を煮込みんにんにくを入れたスタミナ満点のみそ汁です。気がつかないうちに、エアコンなど体の芯が冷えている場合があります。んにんにく、生姜などを取り入れたいですね。</small>	17日 清吉風ラーメン じゃがいもの ピリ辛味噌炒め <small>由利本荘市では親鶏をつかった「中華そば」がソウルフードと言われています。親鶏は、噛み切りにくいけれど、噛めば噛むほど濃厚な旨味がじんわり出てきてクセになる味わいです。</small>	18日 ごはん とりの信田煮 もやしとちくわの炒め物 キャベツのみそ汁 シューアイス <small>ちくわは魚肉のすり身を竹などの棒に巻きつけて、整形後に加熱した加工食品であり、魚肉練り製品の一つであります。今日は野菜やきのこ炒めました。</small>	19日 「2年生職業体験」 回鍋肉丼 大根のみそ汁 <small>キャベツは実はブロッコリーやカリフラワーなどと同じ、アブラナ科の野菜です。回鍋肉は中国の四川料理の一つでキャベツと豚肉を炒め、甘辛い味噌で味付けしたものです。</small>	
22日 「2年生職業体験」 夏野菜カレー 青じそサラダ <small>今日のカレーにはズッキーニやかぼちゃ、えだまめなどの夏野菜が入っています。サラダはさっぱりな青じそ味です。</small>	23日 「2年生職業体験」 ごはん さばの塩焼き ナムルソテー きんぴらスープ <small>古くからさばは薬に用いられていることもあり、豊富な栄養や効能が期待される野菜の1つです。いよいよ明日から夏休み！健康第一に過ごしましょう。</small>	夏季休業 (7/24~8/22) 			

暑い夏、こまめに水分補給を

「夏ばて」に要注意!

●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、夜更かしをしたり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ことが大切です。



※牛乳は毎日つきます。
※物質の都合により献立が変更になることがあります。