



# 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>	<p>1日</p> <p>ごはん</p> <p>焼きギョーザ</p> <p>中華ひじき</p> <p>きのこスープ</p> <p>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。</p>	<p>2日</p> <p>長崎皿うどん</p> <p>オニオンスープ</p> <p>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、熱々の野菜あんをかけて食べます。</p>	<p>3日</p> <p>ごはん</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>ほうれん草入り野菜炒め</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>大根に多く含まれるビタミンCは、ストレスや風邪などに対する抵抗力を高める働きがあります。夏風邪予防にもぜひ取り入れたい栄養です。</p>	<p>4日</p> <p>ごはん</p> <p>ぶりの甘辛揚げ煮</p> <p>キャベツのみそ炒め</p> <p>きんぴらスープ</p> <p>古くからごぼうは薬に使用されていることもあり、豊富な栄養素や効能が期待される野菜の1つです。</p>
<p>7日</p> <p>ごはん</p> <p>肉団子</p> <p>絹揚げのピリ辛炒め</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>天の川ソーダゼリー</p> <p>絹揚げは水切りした絹豆腐を油で揚げ、ふわふわの豆腐の食感が残っている香ばしい食品です。味の染み込みもよく煮物や汁物にしてもおいしいです。</p>	<p>8日</p> <p>ごはん</p> <p>紅鮭の塩焼き</p> <p>塩昆布炒め</p> <p>さつま汁</p> <p>紅鮭は鮭の中でも高級で、最もおいしいといわれています。産卵前に身が「婚姻色」と呼ばれている美しい紅色に染まります。</p>	<p>9日 「2年 宿泊研修」</p> <p>米粉パン</p> <p>チキンピカタ</p> <p>ミートソースペンネ</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>ジュリエンスープの「ジュリエヌ」とは千切りの意味です。千切りにした野菜とベーコンをコンソメで仕上げました。</p>	<p>10日 「2年 宿泊研修」</p> <p>チキンカレー</p> <p>イタリアンソテー</p> <p>カレー粉に含まれる有効成分にクルクミンがあります。クルクミンはがんを予防する効果があると報告されています。</p>	<p>11日</p> <p>ごはん</p> <p>さばのしょうゆ煮</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>さばなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれ、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>14日</p> <p>ごはん</p> <p>とりのしそ天ぷら</p> <p>切り干し大根カレー炒め</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>薄葉で料理の脇役になりがちなしそですが、夏に摂取したい栄養成分が豊富に含まれています。今日はとりの天ぷらの中にしそが入っています。</p>	<p>15日</p> <p>ごはん</p> <p>味のり</p> <p>信田煮</p> <p>もやしとちくわの炒め物</p> <p>豚汁</p> <p>ちくわは魚肉のすり身を竹などの棒に巻き付けて、整形後に加熱した加工食品であり、魚肉練り製品の1つであります。</p>	<p>16日</p> <p>稲庭風うどん</p> <p>ブロッコリーのツナコーン炒め</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>稲庭うどんは、秋田県湯沢市稲庭町が発祥の手延べ製法によるうどんです。日高の昆布やかつお節からだしをと、塩分濃度もチェックして提供しています。</p>	<p>17日 「2年 ふれあいPR事業」</p> <p>ビビンバ</p> <p>中華スープ</p> <p>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1つです。ナムルや肉、ぜんまい、キムチ、玉子などを炒めて豆板醬やごま油で味付けします。</p>	<p>18日</p> <p>ごはん</p> <p>とりのしょうゆ焼き</p> <p>カラフル炒め</p> <p>庄内麩のみそ汁</p> <p>赤や黄色のパプリカ、コーンや枝豆など彩り豊かな野菜を炒めました。パプリカを炒めるとカロテンの吸収を早めることができます。</p>
<p>21日</p> <p>海の日</p> 	<p>22日</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>青じそサラダ</p> <p>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。いよいよ明日から夏休み!健康第一に過ごしましょう。</p>	<div data-bbox="830 1399 1506 1728" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1526 1399 1854 1673" data-label="Text"> <p>冷と粗 蔵れ熱 庫次が へ第</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のが大切です。

