



7月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

*牛乳は毎日つきます。*物資の都合により献立が変更になることがあります。

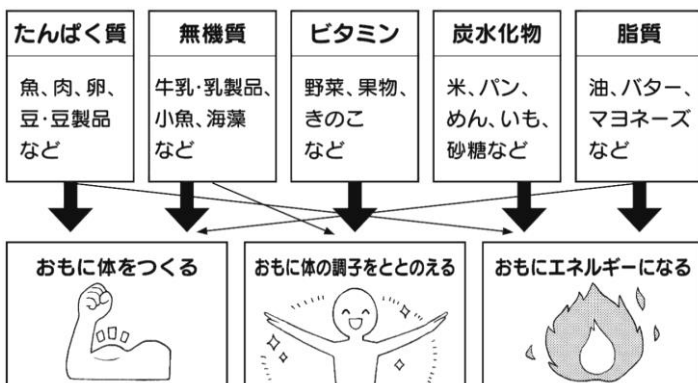
月	火	水	木	金
<p>朝ごはんを食べると</p> <p>朝ごはんを食べると</p>	<p>暑い日が続いていますが、元気に過ごせていますか？ 体調不良を防ぐために、毎日の食事に気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう♪</p>	<p>1日 丸パン ハーブチキン ミートソースパンネ 野菜スープ</p> <p>暑さが厳しくなってくるこの時期、食欲が落ちやすくなります。そんなときは酸味ある食材でさっぱりした料理が食べやすいです。</p>	<p>2日 スタミナ丼 わかめのみそ汁</p> <p>水分補給は、のどが乾く前にするようにしましょう。運動をしない日でも食事以外から1.5~2リットルの水分が必要ですよ。</p>	<p>3日 ごはん 肉団子 ビーフン炒め 中華スープ</p> <p>ビーフンとは、米から作られた麺のことです。中国や台湾、東南アジアでよく食べられています。</p>
<p>6日</p> <p>ごはん</p> <p>七タメニュー</p> <p>星のハンバーグ</p> <p>温野菜</p> <p>七タ汁</p> <p>ソーダゼリー</p> <p>明日から2年生職場体験のため「1日早い七タメニュー」です。七タは日本で昔から大切にされてきた五節句のうちの一つです。給食では七タをイメージした料理と食材が登場しています。</p>	<p>7日 「2年生職場体験」</p> <p>ごはん</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>うの花の炒り煮</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>酸味のある食材の1つに梅干しがあります。酸っぱくてしょっぱい梅干しは世界中で、日本独自の食材です。</p>	<p>8日 「2年生職場体験」</p> <p>ソース焼きそば</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>汗をたくさんかく季節なので、こまめに水分補給をしましょう。牛乳やスープも水分補給になります。</p>	<p>9日 「2年生職場体験」</p> <p>ごはん</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>昆布は、だしにも使われる「日本伝統の食材」です。食物繊維という栄養素を含み、お腹の調子を整える働きがあります。</p>	<p>10日</p> <p>夏野菜カレーライス</p> <p>キャベツコンソテー</p> <p>夏野菜は旬の時期に収穫されるため栄養価が高く水分を多く含んでいます。これにより、脱水症状や熱中症の予防、夏バテ防止に役立ちます。</p>
<p>13日</p> <p>ごはん</p> <p>男爵コロケ</p> <p>豚肉とキャベツの味噌炒め</p> <p>花麩のすまし汁</p> <p>豚肉に含まれるビタミンBは疲労回復に効果的な優秀食材です。発酵食品のみそと組み合わせることで体への吸収が高まります。</p>	<p>14日</p> <p>タコライス</p> <p>(タコミート・温野菜)</p> <p>もずくスープ</p> <p>沖縄県 郷土料理</p> <p>タコライスは沖縄県の料理で、メキシコの「タコス」を元にもなりました。ごはんとお肉、野菜が同時にとれる栄養バランスのよい料理です。</p>	<p>15日</p> <p>米粉パン</p> <p>チキンピカタ</p> <p>ラトウユ</p> <p>きのこスープ</p> <p>フランス</p> <p>ラトウユとは、下マトやなす、ズッキーナなどの夏野菜をたっぷり使ったフランスの煮込み料理です。</p>	<p>16日 「2年生ふれあいPR事業」</p> <p>ごはん</p> <p>焼きギョーザ</p> <p>メンマの炒め物</p> <p>糸かまスープ</p> <p>韓国</p> <p>暑くて体調を崩しやすいこの時期は、冷たい物や甘い飲み物の取り過ぎに注意しましょう。</p>	<p>17日</p> <p>ビビンバ</p> <p>白菜スープ</p> <p>韓国</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一つです。ナムルや肉、ぜんまい、キムチ、玉子などを炒めて豆板醤やごま油で味付けします。</p>
<p>20日</p> <p>海の日</p>	<p>21日</p> <p>キーマカレーライス</p> <p>サイコロソテー</p> <p>インド</p> <p>キーマカレーは「ひき肉を使ったカレー」で、汁気が少なくスパイスとひき肉の旨味が特徴のインド・パキスタン発祥の料理です。</p>	<p>22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>シューアイス</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って、塩分濃度もチェックして提供しています。</p>	<p>Let's study English!</p> <p>朝食は英語で何ていうの？</p> <p>朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。</p> <p>朝ごはんステップアップ ①・②・③</p> <p>朝ごはんにも主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。</p>	

「夏ばて」に要注意!



暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。



こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですむと、熱中症などを引き起こします。「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。