

7月給食こんだて表

月	火	水	木	金
1 ごはん ほっけの塩焼き 塩昆布和え とん汁 牛乳	2 ドライカレー ごまサラダ 牛乳	3 ごはん さばのみそ煮 莖わかめの炒り煮 麩と大根のみそ汁 牛乳	4 丸パン 鶏肉のチーズ焼き コーンソテー 牛乳	5 ごはん 星形ハンバーグ ツナサラダ 七夕汁 牛乳
8 とりそぼろ丼 大根のみそ汁 ジョア プレーン	9 ごはん ちくわのカレー揚げ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁 牛乳	10 ごはん 米粉ぎょうさ ぶたごまプルコギ 春雨スープ 牛乳	11 肉うどん まめまめサラダ 牛乳	12 ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳
15 	16 コーンピラフ 肉だんごスープ 型抜きチーズ 牛乳	17 わかめごはん いわしの梅煮 こんにゃくサラダ もやしとしめじのみそ汁 牛乳	18 コッペパン 肉だんご ブロッコリーサラダ 野菜スープ 牛乳	19 スタミナ丼 わかめのみそ汁 牛乳
22 ごはん つくね すき昆布炒め煮 豆腐のみそ汁 牛乳	23 ごはん 鮭の塩焼き おかか和え じゃがいもみそ汁	24 夏野菜カレー フルーツ サイダーゼリー 牛乳		

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤなど、たくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があり、水分補給もできます。おいしい夏野菜を食べて、夏を元氣いっぱいにごしまししょう。



水分補給は水かお茶に！

みなさんは、いつもの水分補給に甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲みすぎると、糖分を取りすぎたり、満腹感が生まれてごはんをあまり食べられなかったり、栄養バランスが崩れて体が疲れやすくなってしまいます。

スポーツの内容や運動量によって、スポーツドリンクが必要なときもありますが、普段は水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。

