



# 7月の予定献立表

令和5年 6月 30日発行  
由利本荘市立矢島中学校

月	火	水	木	金
3日 ごはん ハンバーグ ポテトソテー 野菜スープ	4日 ごはん ささみのレモンソース ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	5日 コッパン コロッケ ツナサラダ ワンタンスープ	6日 ごはん さばのみそ煮 切り干し大根炒め キャベツのみそ汁	7日 スパゲティー ミートソース コーンサラダ たなぼたデザート
10日 そぼろ丼 塩ナムル 豆腐とえのきのみそ汁	11日※1年生給食なし ごはん 肉だんご 厚揚げと豚肉のみそ炒め わかめと豆腐のみそ汁	12日 ドライカレー サイコロサラダ 	13日 わかめごはん いわしの生姜煮 ごま和え 玉ねぎのみそ汁	14日 焼きそば わかめスープ 
17日 海の日 	18日 麻婆丼 春雨サラダ 	19日 丸パン 鶏肉の-half焼き マカロニサラダ 肉団子スープ	20日 ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	21日 たんめん 焼きぎょうざ 
24日 チキンカレー 和風サラダ 				<p>牛乳は毎日つきます。</p> <p>献立内容は変更になることがあります。</p>

## 夏バテについて知ろう!

夏バテになると、どんな症状が出るのかな?



夏バテとは、夏の暑さが影響して起こる様々な症状のことをいいます。主な症状に、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動機、頭痛、めまい、食欲不振、下痢、便秘、体重減少などがあります。

## Let's 夏バテ防止大作戦!!

## 夏野菜を食べよう!

夏野菜には、汗で失われた水分やカリウムがたくさん含まれています。また、体内に、こもった熱をクールダウンしてくれる働きもあります。

### ◆◆◆◆◆色々な夏野菜◆◆◆◆◆

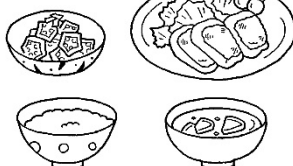
- ・きゅうり 
- ・なす 
- ・かぼちゃ 
- ・オクラ 
- ・トマト 
- ・ピーマン 
- ・ズッキーニ 
- ・とうもろこし 
- ・ゴーヤ 
- ・ピーマン 
- ・ピーマン 

こまめに水分補給をしよう



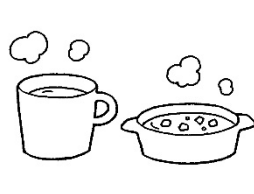
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



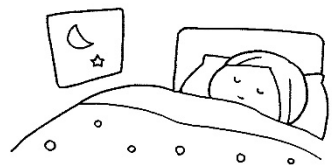
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



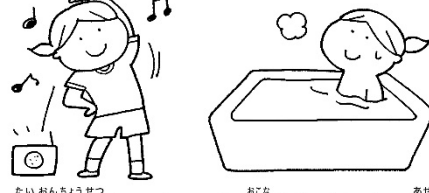
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。