

7月 給食だより



月	火	水	木	金
<p>しっかりと食べて夏ばて予防!</p> <p>夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。</p> <p>めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。</p>				
		1	2	3
		<p>ごはん 白菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の海苔和え 牛乳 718kcal</p>	<p>冷やし豚しゃぶうどん 竹輪の磯辺揚げ つぶつぶレモンゼリー 牛乳 735kcal</p>	<p>麻婆豆腐丼 わかめスープ 春雨中華サラダ 牛乳 819kcal</p>
6	7	8	9	10
<p>ごはん 鶏ごぼう汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のごま和え 冷凍みかん 牛乳 803kcal</p>	<p>バターロールパン レタスのスープ チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ セタゼリー 牛乳 842kcal</p>	<p>ごはん しめじのみそ汁 肉じゃが 胡瓜ともやしのツナ和え 牛乳 735kcal</p>	<p>冷やし中華 チキンのチーズ焼き シャキシャキパイ 牛乳 822kcal</p>	<p>ソースかつ丼 ほうれん草のみそ汁 ひじき梅サラダ 牛乳 803kcal</p>
11(土曜日)	14	15	16	17
<p>ポークカレー フルーツミックス和え 牛乳 788kcal</p>	<p>振替休業日</p>	<p>豚キムチごはん 中華風たまごとわかめのスープ 餃子ロール キャバツのナムル 牛乳 770kcal</p>	<p>冷やし肉味噌うどん 南瓜チーズフライ 豆乳プリン 牛乳 810kcal</p>	<p>ごはん 小松菜のみそ汁 鯖の香味焼き 大根とがんもの煮物 牛乳 782kcal</p>
20	21	22	23	
<p>海の白</p>	<p>ねじり揚げパン コロコロ野菜のコンソメスープ 鶏肉のおろし煮 イタリアンサラダ 牛乳 872kcal</p>	<p>夏野菜のキーマカレー コールスローサラダ 牛乳 813kcal</p>	<p>五目あんかけ 焼きそば ワンタンスープ すいか 牛乳 772kcal</p>	<p>夏野菜パワー!</p>

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は?

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ

カレーライス

冷やし中華

トマト

きゅうり

なす

スイカ