

【目標】【 水分補給と朝ごはんをしっかりとうろう！ 】

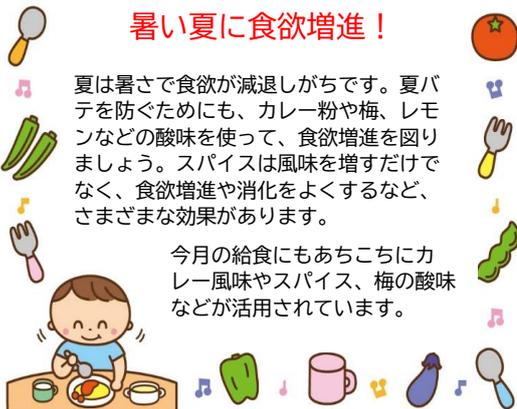
予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日					1	2
昼食	 <p>5月に植えた野菜が次々と収穫をむかえています。毎日どこかのクラスが「お塩ください」「めんつください」「ゆでてください」と給食室へやってきます。「どんなふうになるとおいしかった?」「そのまま食べてもおいしいね!」など会話も広がり、楽しくおいしく食育しているなあ…☺とこちらもうれしくなります。</p>				さばの香味焼 刻み昆布とツナの金平 もやしのカレーサラダ もずくのスープ	さわらの照りかば焼き 茹でブロッコリー ミートボールデミソース煮 豆腐と野菜のコンソメスープ
おやつ					牛乳 ザラメせんべい	牛乳 かりんとう
日	4	5	6	7	8	9
昼食	鮭のみそマヨ焼き 切干大根のソース炒め オクラと納豆のねばねば和え 豆腐とかまぼこのすまし汁	マロニーチャプチェ 魚肉ソーセージのカレー天ぷら 茹でブロッコリー トマトと生姜のさっぱりスープ	さんまのかば焼き ポテトサラダ ブロッコリーとウィンナーのスタミナ炒め トマト 厚揚げとたまねぎのみそ汁	鶏肉西京みそ漬け焼き 人参とツナのごま炒め 春雨サラダ かぶとしめじのチキンスープ	キッズキーマカレー じゃがいものガレット スティック野菜サラダ くだもの	めばるの雑穀煮 ちくわとピーマンの金平 オクラのなめたけ和え くだもの 高野豆腐となすのみそ汁
おやつ	牛乳 ふかしとうもろこし	牛乳 カルテツサブレ	牛乳 バナナ	牛乳 クリームパン	牛乳 茹で枝豆	牛乳 さつまポテト
日	11	12	13	14	15	16
昼食	山の日 	冷やし担々麺 揚げごぼうのごま和え やみつきたたききゅうり くだもの	棒餃子 ジャーマンポテト きゅうりとわかめのさっぱり和え 春雨中華スープ 牛乳	さばのみそ煮 茹でブロッコリー かぼちゃチーズ焼き 板麩とわかめのすまし汁 牛乳	若鶏のごま照り焼き 星のポテト ブロッコリーとトマトのサラダ ウィンナーと野菜のスープカレー風味 牛乳	アジフライ ほうれん草のり和え じゃがいも香り炒め えのきと揚げのみそ汁
おやつ		牛乳 蒸かしとうもろこし	果実たっぷりももゼリー	せんべい	ソーダゼリー	牛乳 星たべよ
日	18	19	20	21	22	23
昼食	おやこ煮 ビーフソテー 小松菜のナムル キャバツとえのきのみそ汁	7種スパイスのカレーロール マーボーナス ほうれん草ごまみそ和え くだもの くずし豆腐の中華スープ	豚肉みそ炒め マカロニとハムのカレーサラダ オクラのなめたけ和え 豆腐とえのきのすまし汁	ハヤシライス 豆腐と鶏挽のナゲット 大根サラダ くだもの	いわし梅煮 枝豆入り風サラダスパゲティ ウィンナーケチャップ炒め キャバツと豆腐のみそ汁	キャバツメンチカツ 茹でブロッコリー トマト 豚挽とれんこんの甘辛炒め キャバツとベーコンのスープ
おやつ	牛乳 レアチーズストロベリー	牛乳 茹で枝豆	牛乳 スイートポテト	ヤクルト元気ヨーグルト	牛乳 べじかりん	牛乳 クレープ
日	25	26	27	28	29	30
昼食	鮭チーズフライ ブロッコリーとゆで卵のサラダ トマト 切干大根とひき肉の煮物 ワカメスープ	お好み焼き風たまご焼き ひじき五目煮 ほうれん草のじゃこ和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	肉じゃが コーンたっぷりフライ 茹でブロッコリー ほうれん草と豆腐のみそ汁	冷たい五目そうめん ちくわモチーズ焼き もやしと揚げのあえ物 くだもの	あじのごまみそ焼き 鶏肉とズッキーニのガーリックポテト オクラのおかか和え ほうれん草と麩のすまし汁	鶏とブロッコリーのマーボー炒め ミニオンポテト キャバツのごまみそ和え スープ
おやつ	牛乳 バナナチップ	牛乳 茹で枝豆	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 アメリカンドック	牛乳 英字ビスケット	牛乳 こめ棒くん

暑い夏に食欲増進!

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

今月の給食にもあちこちにカレー風味やスパイス、梅の酸味などが活用されています。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、たるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

