

7月よていにんだてひょう

目標：夏の食事について考えよう

平鹿学校給食センター 令和4年

月	火	水	木	金																				
<table border="1"> <caption>7月の一平均栄養摂取量</caption> <tr> <td></td> <td colspan="2">エネルギー (kcal)</td> <td colspan="2">たんぱく質 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>基準</td> <td>今月</td> <td>基準</td> <td>今月</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>643</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>26.1</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>813</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>32.1</td> </tr> </table>					エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)			基準	今月	基準	今月	小学校	650	643	21.1~32.5g	26.1	中学校	830	813	27.0~41.5g	32.1	1
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																					
	基準	今月	基準	今月																				
小学校	650	643	21.1~32.5g	26.1																				
中学校	830	813	27.0~41.5g	32.1																				
<p>給食費は7月25日(月)が納期限(引き落とし日)です。</p> 				<p>ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き 青じそ風味のサラダ じゅんさいのすまし汁 チーズ</p>																				
4	5	6	7	8																				
<p>ごはん 牛乳 Ca カレーの骨ごとフライ (パックソース) 高野豆腐のうま煮 なすのみそ汁</p>	<p>わかめごはん 牛乳 オムレツの肉みそかけ もやしのごまあえ おくらのすまし汁</p>	<p>ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 すきこんぶの炒め煮 つくね入りみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 イタリアンサラダ ポークハヤシ たなばたゼリー</p>	<p>まるパン 牛乳 たこメンチ ジャーマンポテト 野菜スープ ブルーベリージャム</p>																				
11	12	13	14	15																				
<p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根のそぼろ煮 なめこ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め とんぶり入りおひたし もずくスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 かつおフライのソースかけ ビーフン炒め じゃがいものみそ汁</p>	<p>冷やし中華 牛乳 鉄 とり肉と豆腐のチリソース煮 冷やし中華の具 パックスープ 鉄カルウエハース(ミルク味)</p>	<p>ごはん 牛乳 ★横手の夏野菜カレー フルーツミックス ふくじんづけ </p>																				
18	19	20	21	22																				
<p> うみひ 海の日</p>	<p>ごはん 牛乳 減塩 とり肉のレモン風味揚げ 和風サラダ みそけんちん汁</p>	<p>セルフスタミナ丼 牛乳 ピリ辛わかめスープ 小玉すいか</p>	<p>ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き マーボーなす ほうれん草のみそ汁</p>	<p>ハンバーガーパン 牛乳 てり焼きハンバーグ ゆで野菜 (パックドレッシング) ミネストローネ</p>																				

※感染症等の流行により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ★印は今月の横手市統一料理です。

いよいよ夏本番。この時期は熱中症や夏バテに注意が必要です。1日3回バランスのよい食事、こまめな水分補給、休養を意識してとることを心がけ、暑さに負けない生活を送りましょう。

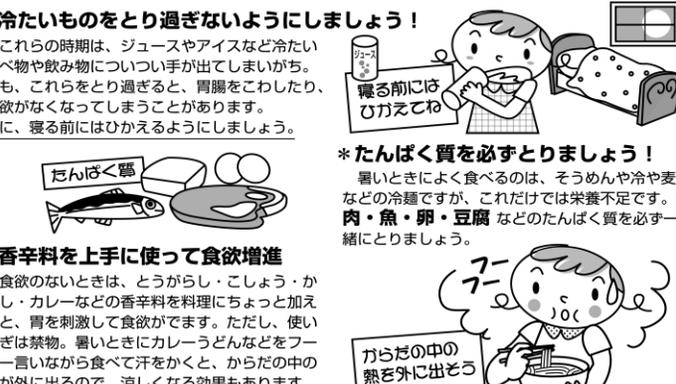
夏バテしない食生活!

暑さが増してくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になることも言います。

***冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!**
これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手がでてしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。

***たんぱく質を必ずとりましょう!**
暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

***香辛料を上手に使って食欲増進**
食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱を外に出さず、涼しくなる効果もあります。



はちみつ入り牛乳寒天

◎400ml容器 1個分

水	150ml
粉寒天	2g
牛乳	100ml
はちみつ	大さじ2
お好みのくだもの	120g

- ① 鍋に水、粉寒天を入れてよく混ぜ、沸騰させる。沸騰したら弱火にして2分程かき混ぜ、寒天をしっかり溶かす。
- ② 牛乳は電子レンジなどで温めておく。
- ③ ①の火を止め、はちみつを加えてよく混ぜる。
- ④ ③に牛乳を少しずつ加えながらしっかり混ぜる。
- ⑤ 容器にくだものを並べ、④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

暑い夏、冷たいアイスクリームもおいしいですが、手作りのおやつはいかがですか。はちみつを使った牛乳寒天は優しい甘さが特徴です。お好みのくだものを入れて作ってみてください。