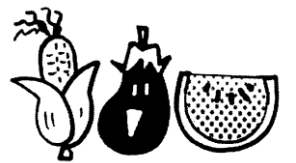


7月よていにんだてひょう



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5年

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 牛乳 カレイの骨ごとフライ (パックソース) 高野豆腐のうま煮 なすのみそ汁	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	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 すきこんぶ炒め つくね入りみそ汁	冷やし中華 (パックスープ) 鉄 牛乳 とり肉と豆腐のチリソース煮 冷やし中華の具 鉄カルウエハース(ミルク味)	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
10	11	12	13	14
ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根のそぼろ煮 なめこ汁	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	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	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	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
17	18	19	20	21
 うみひ 海の日	ごはん 牛乳 減塩 ぶた肉のごまがらめ 和風サラダ とうふとしいたけのみそ汁 パインゼリー	セルフスタミナ丼 牛乳 ピリ辛わかめスープ すいか	冷やしそうめん (パックめんつゆ) 牛乳 かぼちゃコロッケ 焼きぶたと野菜の炒めもの	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

24

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

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

給食費は7月25日
(火)が引き落とし日
です。

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

- 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。**
おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。
- 朝ご飯をしっかりと食べる。**
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。
- 夏野菜をたっぷり食べる。**
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。
- 冷房に気をつける。**
冷房の中になると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。
- 食中毒に気をつける。**
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

暑い夏 食べ物や飲み物に気を配ろう

早いもので、今学期もあとわずかになりました。今年は、梅雨がどこへやら、梅雨明けの実感もないまま、連日厳しい暑さが続いています。

汗をたくさんかく時期には水分の補給が大切です。熱中症を防ぐためには、まずのどが渇く前に飲み、後はこまめに補給するのが良いそうです。また、甘い飲み物を取り過ぎたり、一度に大量に飲んだりすると食欲が落ちてしまいます。栄養不足は夏バテの原因になりますので注意が必要です。

食べ物や飲み物に気を配り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

熱中症を防ぐために **こまめに水分補給**