

7月きゅうしよくこんだて



小 B
給食回数 13回 地区

七夕の行事食について

七夕は、中国から伝わった織姫と彦星にまつわる行事です。また、七夕には、「そうめん」を食べる習慣があります。

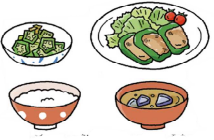


| かようび 火曜日 | すいようび 水曜日 | もくようび 木曜日 | きんようび 金曜日 | |
|--|--|--|---|---|
| <p>1 食育タイム</p> <p>えねるぎー 534Kcal たんぱく質 12.5g しつ 13.7g</p> <p>野菜のごま和え 干草焼き</p> <p>たこめし 具だくさんすまし汁</p> | <p>2</p> <p>キャベツのあん 鮭のフライ</p> <p>食パン おもぎい押し麦入りトマトスープ</p> | <p>3 食育タイム</p> <p>620Kcal たんぱく質 20.9g しつ 16.2g</p> <p>ほういこーろー 回鍋肉</p> <p>ごはん ワンタン汁</p> | <p>4 食育タイム</p> <p>642Kcal たんぱく質 21.1g しつ 19.0g</p> <p>野菜のごま みそ炒め 星のミンチカツ</p> <p>小ごはん いつもよりすくなく しょうめん汁</p> | |
| <p>あかのなかま: たこ たまご わかめ きいろのなかま: こめ ごま さとう みどりのなかま: えだまめ キャベツ えのき</p> | <p>さけ ベーコン ぎゅうにゅう パン むぎ こむぎこ あぶら キャベツ トマト しめじ</p> | <p>ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう こめ ワンタン ごまあぶら あぶら さとう キャベツ にんじん もやし たまねぎ</p> | <p>ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こめ こむぎこ そうめん ごまあぶら さとう ピーマン もやし にんじん たまねぎ しいたけ</p> | |
| <p>7</p> <p>671Kcal たんぱく質 25.6g しつ 21.9g</p> <p>とりにく 鶏肉となすの南蛮煮</p> <p>ごはん かき玉汁</p> | <p>8</p> <p>673Kcal たんぱく質 24.9g しつ 21.5g</p> <p>せまたん 石炭ビーンズ ちゅうか 中華サラダ</p> <p>むぎ 麦ごはん マーボー豆腐</p> | <p>9</p> <p>613Kcal たんぱく質 25.0g しつ 17.2g</p> <p>ヨーグルト フレンチサラダ</p> <p>しょう 小パン スパゲティンド風煮</p> | <p>10 食育タイム</p> <p>604Kcal たんぱく質 23.3g しつ 16.8g</p> <p>ひじきの炒め物 発芽玄米入り平つくね</p> <p>ごはん なつ夏のつべい汁</p> | <p>11 食育タイム</p> <p>722Kcal たんぱく質 29.9g しつ 23.0g</p> <p>切り身 魚の煮物</p> <p>ごはん さばの煮つけ または さばのカレー揚げ</p> |
| <p>とりにく たまご ぎゅうにゅう こめ でんぶん あぶら さとう にんじん こまつな なす しいたけ</p> | <p>ぶたにく とうふ あかみそ わかめ ツナ だいず こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう にんじん たまねぎ キャベツ コーン しいたけ</p> | <p>ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう パン スパゲティ あぶら さとう キャベツ にんじん たまねぎ コーン</p> | <p>とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう こめ ばんこ でんぶん あぶら さとう にんじん いんげん なす ねぎ しいたけ</p> | <p>さば あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう だいこん たまねぎ にんじん いんげん</p> |
| <p>14</p> <p>665Kcal たんぱく質 18.5g しつ 17.7g</p> <p>フルーツ合わせ</p> <p>むぎ 麦ごはん なつ夏の野菜カレー ルウ</p> | <p>15 食育タイム</p> <p>623Kcal たんぱく質 27.1g しつ 17.5g</p> <p>のり酢和え</p> <p>ごはん とりにく しちに 鶏肉の七味煮</p> | <p>16 食育タイム</p> <p>641Kcal たんぱく質 29.0g しつ 25.0g</p> <p>ももゼリー ビーンズサラダ</p> <p>ミルクパン とりにく 鶏肉のトマト煮</p> | <p>17 食育の白</p> <p>556Kcal たんぱく質 21.3g しつ 19.2g</p> <p>にんじんと もやし のり</p> <p>キムチごはん わかめスープ</p> | <p>なつやさい た 夏野菜を食べよう!!</p> <p>夏が旬の野菜には、トマト・ピーマン・なす・きゅうり等があり、豊富なビタミン類や水分等が多く含まれています。また、旬の時期は、栄養価が高く、よりおいしくなります。野菜が苦手な人も、ぜひ食べてみてくださいね。</p> |
| <p>とりにく ミルク なまクリーム ぎゅうにゅう こめ むぎ こむぎこ バター あぶら さとう かぼちゃ なす トマト もも バイン みかん</p> | <p>とりにく あつあげ のり たまご ぎゅうにゅう こめ ごま でんぶん あぶら さとう こまつな もやし ピーマン にんじん</p> | <p>とりにく ツナ だいず ガルパンゾめ わかめ パン マカロニ オリーブ油 あぶら さとう トマト なす たまねぎ きゅうり コーン もも</p> | <p>ぶたにく ししゃも わかめ ぎゅうにゅう こめ むぎ こむぎこ ごま あぶら さとう キムチ にんじん もやし たまねぎ</p> | <p>くださいね。</p> |

夏バテを防ぐ食事のポイント

1. バランスの良い食事

スタミナ不足にならないように、肉・魚・やさい・きのこ等、様々な食品をバランスよく食べましょう。



2. ビタミンB・ビタミンCをとる

疲れをとる、夏バテを予防するはたらきのある、ビタミンB(豚肉・レバーなど)やビタミンC(野菜・果物)が多い食べ物を積極的にとりましょう。



3. 冷たいものを食べすぎない

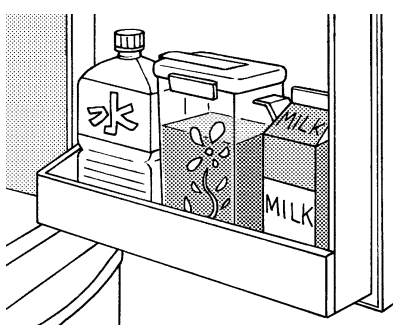
冷たいものばかり食べていると胃に負担がかかります。暑いからといって、冷たいものばかりを食べないように注意しましょう。



熱中症にならないために、こまめな水分補給を忘れずに



冷蔵庫に常備する飲み物について



家の冷蔵庫には、いつもどのような飲み物が入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。ジュースやスポーツドリンク等には糖分が多く含まれており、かえってのどが渇いてしまいます。飲みすぎには注意しましょう。