



7月18日(火)			7月19日(水)		
ごはん 牛乳 七宝湯 酢豚			ごはん 新メニュー 牛乳 カルちゃんたっぷり! さばカレー キラ星ポンチ		
城陽市のなす・人参を使用!					
食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 精白米	75 g		(黄) アルファ化米	64 g	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) 鶏肉	19 g		(赤) さば水煮	20 g	
(赤) うずら卵水煮	19 g		(緑) 玉ねぎ	30 g	
(緑) キャベツ	20 g		(緑) 人参	15 g	
(緑) 人参	10 g		(黄) じゃが芋	30 g	
(緑) しょうが	0.5 g		(緑) なす	10 g	
(緑) にら	5 g		(緑) トマト水煮	13 g	
(緑) 干しいたけ	0.5 g		(緑) セロリ	5 g	
塩	0.2 g		(緑) しょうが	0.5 g	
こしょう	0.01 g		(緑) おろしにんにく	0.6 g	
淡口しょうゆ	2.4 g		塩	0.05 g	
濃口しょうゆ	0.7 g		こしょう	0.02 g	
冷凍ブイヨン(特)	6 g		(黄) 三温糖	0.2 g	
水	95 g		ローレル	0.02 g	
(赤) 豚肉角切り	40 g		カレー粉	0.25 g	
ジンジャー	0.02 g		ウスターソース	1 g	
ガーリック	0.02 g		アレルゲンフリーカレーフレーク	15.5 g	
淡口しょうゆ	1 g		ガラムマサラ	0.02 g	
(黄) 米粉	6 g		水	80 g	
(黄) 米油(揚げ油)	4 g		(黄) 新カクテルゼリー	19 g	
(緑) 人参	8 g		(緑) みかん缶	19 g	
(緑) 玉ねぎ	20 g		(緑) パイン缶	19 g	
(緑) たけのこ水煮	7 g		(黄) 星型ナタデココ	18 g	
(緑) ビーマン	8 g				
酢	1.1 g				
(黄) 三温糖	1.1 g				
トマトケチャップ	2 g				
濃口しょうゆ	2.4 g				
(黄) でんぶん	0.9 g				
水	16 g				

城陽市の玉ねぎ・人参を使用!

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
栄養量	602	28.2	20.4	577	16.3	14.3

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

汗をかきときには、塩分も一緒にとりましょう。

◎水分補給のポイント

暑い夏は特に、熱中症予防のためにも、水分補給が大切です。それでは、どんなふうに水分補給すればよいのか、考えてみましょう。



いつ?

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめにコップ1ばい程度とることが大切です。特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。また、運動するときには、運動する前後はもちろん運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。

何を?

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物も飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。

運動などで大量に汗をかいたら?

運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養素をたくさん含んでいます。



2学期の給食は、8月29日(火)から始まります! お楽しみに!