



一週間の給食を写真で紹介します



7月1日（水）



麦ご飯

若竹うどん

うどん麺

茄子とキャベツの味噌炒め

コーン焼売

牛乳

<800kcal>

生の若芽の色は褐色ですが、加熱すると緑色に変わります。わかめの色素が熱によって変化するからです。わかめには骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。



7月2日（木）



ミルクコッペパン

鶏肉のマヨマスタード焼き

トマトオムレツ

カラフルソテー

ラビオリスープ

牛乳 <761kcal>

卵には、良質なたんぱく質やビタミンA群、B群、鉄などほとんどの栄養素を含むことから、「完全栄養食」と呼ばれています。しかし、ビタミンCや食物繊維が不足しているため、野菜などと一緒にいただきます。



7月3日（金）



麦ご飯

いわしの生姜煮

キャベツ入り平つくね

切干大根の炒め物

もずく汁

牛乳 <769kcal>

いわしには歯や骨の素となるカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDの両方が含まれています。成長期の皆さんにおすすめのお魚です。

危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などにより、体温の調節ができなくなって、様々な体調不良が起きる障害のことです。重度の場合には死に至ることもあるので、予防するために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。普段から汗をかく習慣をつけておくことも大事です。

