



一週間の給食を写真で紹介します

7月3日 (月)



麦ご飯
夏野菜カレー
レモンドレッシングサラダ
フルーツ白玉
牛乳

<810kcal>

7月4日 (火)



麦ご飯
プルコギ
コーンソテー
トックスープ
牛乳

<807kcal>

7月5日 (水)



冷麺
きびなご黒ごまフライ
アスパラの金平
キャロットパン
牛乳

<753kcal>

レモンには殺菌効果や抗酸化作用に優れたクエン酸が含まれます。クエン酸は体内に溜まりがちな疲労物質を分解し、心身のストレス症状を緩和する働きがあります。



◆アジアの料理(韓国)プルコギ◆
プルコギは朝鮮半島の代表的な肉料理です。朝鮮戦争中に庶民の間で生まれました。

◆鹿児島島の郷土料理
きびなごの黒ごまフライ◆
きびなごは、体側にきれいな銀色と青の帯を持つ小魚です。九州では、「カナギ」とも呼ばれます。

7月6日 (木)



麦ご飯
タンドリーチキン
ブロッコリーのソテー
餃子
ガーリックコンソメスープ
牛乳

<754kcal>

7月7日 (金)



ちらし寿司
南瓜とさつまいものコロッケ
小松菜としめじの炒め物
七塔そうめん
七塔ゼリー
牛乳

<755kcal>

タンドリーチキンはインド料理の一つです。ヨーグルトやスパイスに漬け込んだ鶏肉を焼くことが特徴です。「タンドール」と呼ばれる円筒形の土窯で焼くことから、タンドリーチキンと呼ばれています。

◆行事食 七塔◆
日本の「たなばた」は、中国の行事である七夕が奈良時代に伝わり、元からあった日本の棚機津女(たなばたつめ)の伝説と合わさって生まれました。



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。

