



一週間の給食を写真で紹介します

7月1日 (月)



麦ご飯
ハヤシライス
大豆とツナのサラダ
フルーツ和え
牛乳

<828kcal>

7月2日 (火)



麦ご飯
鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き
じゃが芋の金平
ひじきと野菜の豆腐揚げ
小松菜の味噌汁

牛乳

<838kcal>

7月3日 (水)



パンパン
きのこのポロネーゼ
きびなごカリカリフライ
野菜とツナのマヨ炒め
牛乳

<795kcal>

大豆のたんぱく質は、肉のたんぱく質に比べて低カロリーです。大豆と同量のたんぱく質を肉から摂ると、余分な脂質も同時に摂取しやすくなります。

小松菜はビタミンAを多く含みます。また、鉄分などのミネラルやカルシウムの含有量が高いことでも知られています。



◆鹿児島県の郷土料理
きびなごカリカリフライ◆
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4日 (木)



麦ご飯
韓国風肉じゃが
ぎょうざ
チキンヌードルスープ
牛乳

<802kcal>

7月5日 (金)



ちらし寿司
スターポークミンチカツ
小松菜としめじの炒め物
七塔そうめん汁
七塔ゼリー

牛乳

<752kcal>

じゃが芋は、17世紀の初めにインドネシアのジャカルタから日本にやってきたそうです。「ジャカルタから来たいも=じゃがたらいも」がなまって「じゃが芋」になったと言われています。



◆行事食 七塔◆
日本の「七塔」は、中国の行事である七塔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。

