



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。





一週間の給食を写真で紹介します

7月6日（月）	7月7日（火）	7月8日（水）
		
麦ご飯 麻婆豆腐 ぎょうざ 春雨スープ 牛乳 <799kcal>	ちらし寿司 星形メンチカツ じゃが芋の青のり炒め セタそうめん汁 セタゼリー 牛乳 <815kcal>	麦ご飯 プルコギ コーンソテー わかめスープ 牛乳 <767kcal>
豆腐は大豆から作られます。筋肉などを作るたんぱく質が多く含まれています。さまざまなビタミンやミネラルも含まれていて、中でもカルシウムが豊富に含まれています。	◆行事食 セタ◆ 日本で親しまれている「セタ」は、中国の国の行事や、「棚機津女（たなばたつめ）」という日本で昔から語り継がれている伝説などが合わさったものだといわれています。	◆アジアの料理(韓国) プルコギ◆ プルコギは韓国で食べられている料理の一つです。「プル」は「火」、「コギ」には「肉」という意味があります。
7月9日（木）	7月10日（金）	命は食にあり 人の命は、食べたり飲んだりすることによって保たれる。という意味のことわざ。私たちが、生命を保ち元気であるためには、食べ物を食べなければなりません。食べ物を食べると、それは体の中に取り込まれ、栄養となり命を保ちます。当たり前のことですが、飲食は命にとって最も大切なものです。腹八分と栄養のバランスを考えながら、よい食事を心がけましょう。   
		
麦ご飯 冷しゃぶ フルーツ和え 一食和風ドレッシング 春雨の中華炒め れんこん入り平つくね 牛乳 <828kcal>	麦ご飯 夏野菜とトマトソースのハンバーグ ひよこ豆とコーンのソテー ガーリックコンソメスープ 牛乳 <820kcal>	
豚肉には、体を作るたんぱく質や疲労回復効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。	◆季節の献立 夏野菜のトマト煮込み◆ 野菜は旬の時期に一番栄養が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。	