

ぎゅうにゆうは まいにち
1本(200cc)ずつきます。

今月の給食の目標

暑さに負けない食事をしよう

水分補給で 熱中症を 防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にさらされる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適切な水分補給をすることが欠かせません。特に暑い運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。



どんなものを
飲めばよいの？
ふだんの生活の中では、水や麦茶などを選ぶようにしましょう。飲み物の種類によっては、水分補給としてふさわしくないものもありますので、注意が必要です。



3日(月)

- ・ごはん
- ・ユースリンチー
- ・こおりどうふのごまあえ
- ・みずなの はりはりスープ

4日(火)

- ・コッペパン
- ・魚のハーブやき
- ・いとかんてん サラダ
- ・ポークビーンズ

5日(水)

- ・たなばたごはん
- ・だいごんの ゆうぜんづけ
- ・そうめんじる
- ・たなばたゼリー

6日(木)

- ・コッペパン
- ・ズッキーニの ツナソースやき
- ・チキンマカロニ サラダ
- ・イタリアンスープ

7日(金)

- ・くろまいごはん
- ・なつやさいのカレー
- ・フライビーンズ
- ・ふくじんあえ

10日(月)

- ・ごはん
- ・あつあげの にんじんみそかけ
- ・わかめときゅうりの すのもの
- ・じゃがぶたキムチ

11日(火)

- ・まっちゃんあげパン
- ・とりにくの さっぱりに
- ・ひじきのサラダ
- ・わかめスープ

12日(水)

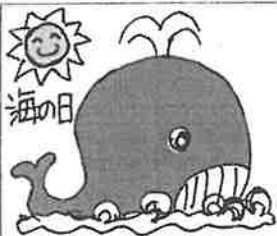
- ・ちゅうかおこわ
- ・いかのチリソースに
- ・かおりあえ
- ・きくらげと こまつなのスープ

13日(木)

- ・なつやさいの ピザトースト
- ・あおだいずのマリネ
- ・こまつなミルク スープ
- ・くだもの

14日(金)

- ・ビビンバ
- ・こおりどうふのみそじる
- ・くだもの



18日(火)

- ・ホットドッグ
- ・なまちくわのマリネ
- ・ワンタンじる
- ・ミニトマト

19日(水)

- ・うめごはん
- ・スペインオムレツ
- ・きりぼしだいごんと ツナのごまあえ
- ・ごもくスープ

20日(木)

- ・アップルパン
- ・しろみざかなのマリネ
- ・パンネのサラダ
- ・ミネストローネ

21日(金)

- ・ぎゅうどん
- ・きゅうりと トマトのサラダ
- ・みそけんちんじる
- ・てづくり オレンジゼリー

あつい

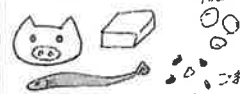
夏に負けないで 元気に過ごそう ③

☆献立は都合により、変わる場合があります。

暑い夏がやってきます。長野県は比較的カラッとしているので過ごしやすいはずですが、それでもきちんと食生活を整えておかないと、夏バテしやすくなります。

元気良く、楽しく過ごすためにも、生活リズム、食事の内容などを「整える」ことに気を配りましょう。

ビタミンBを多く含む
食品をとりまわす



夏バテ予防のビタミンといえは、ビタミンBです。消耗しやすいので、日ごろから食事で補いましょう。

食品が食べたように
しましょう



「食べた」と言っても「食べた」というパターンはありませんか？夏バテのもとになる食事です。

野菜をきちんと食べよう



夏が同じ野菜とトマトは水分を多く含むみずみずしいです。色の濃い野菜は不足しがちなビタミン類を多く含んでいます。

冷たいものや飲みものの
とり方(量)に気を付けよう



ジュース類やアイスには、味を感じる上白糖が多く入っています。よりにのびがかわいたり、食感がよくはたまりません。

今月の献立と、普段の食生活(食塩相当量)について

食欲が減退しがちという理由から、基本の白いご飯やコッペパンが少なくなっています。食べやすさにはありますが、食塩相当量は高めになってしまいます。

「暑いときはしょっぱいものを食べる」と、言われがちですが、長野県民の約90%が普段の食生活で摂り過ぎとなっています。追加する必要があるのは、激しい運動をしたとき、炎天下に屋外での作業をしたときなどです。生活習慣病予防のためにも、薄味は心がけていきましょう。

お便りの形式が変わりました。

給食だけでなく、「その時期に必要な内容」も載せるようにしましたので、ご家庭での食生活の参考にしてください。

今月の地場産物
ごめ、くろまい、
たまねぎ、
きくらげ