

# 7月おいしいしんぼ

だんだんと日差しが強くなり、いよいよ夏本番です。この時期は熱中症や夏バテに注意が必要です。また、寝不足や朝ごはんを抜いてしまうと、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給と栄養バランスのとれた食事、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、夏休みまでの1か月を元気に過ごしましょう。

のどがかわく前に

## 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしています。水分は少しずつこまめにとりましょう。



普段は水やお茶がおすすめです! 汗をかく時は、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがありますが、ジュースやスポーツドリンクを水やお茶の代わりに飲んでいると糖分の摂りすぎになってしまいます。



## しっかり食べて夏バテ予防!

夏は、そうめんなどの「めん」だけを食べる機会が、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。「めん」に卵やハム、野菜をトッピングしてたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。食欲がない時は、カレー粉などの香辛料やかんきつ類などの酸味を取り入れて食欲増進を図りましょう。



## 夏が旬の野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかで水分やカリウムが多く含まれているため、体温を下げるはたらきがあります。また、野菜に含まれるビタミンには体のさまざまな機能を調節してくれるはたらきもあるので、夏バテ防止にぴったりです。



トマト



きゅうり



なす



えだまめ



みょうが



とうもろこし



ゴーヤ



ピーマン



オクラ



ズッキーニ

## 北海道を食べよう!

第2回 7月17日(木)

### 「チンジャオロースー丼」

北海道を食べよう2回目は、新冠町で作られている、にいかっぴピーマンを使った「チンジャオロースー丼」です。

にいかっぴピーマンは、苦みが少なく、甘みがあるため、生で食べてもおいしいと人気だそうです。

# 7月の予定献立

月	火	水	木	金
	1 冷やしきつねうどん ごまポテト メロン	2 6年生 修学旅行 シーフードカレーピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス	3 6年生 修学旅行 ごはん マーボー豆腐 ししゃものピリカラ揚げ おひたし	4 6年生 振替休業日 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ 黄桃缶
	ソフトめん、油揚げ、干しいたけ、ほうれん草、長葱、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、白すりごま/メロン	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、むきえび、あさり、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	精白米/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長葱、干しいたけ、片栗粉/子持ちカラフトししゃも、片栗粉、小麦粉/ほうれん草、もやし、糸かつお	ツイストパン/ベーコン、ほうれん草、マカロニ、人参、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、鶏がらスープ/厚揚げ、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、白ごま/黄桃缶詰
7 ソースカツ丼 味噌汁 ミニトマト	8 4年生 校外学習 ミートとズッキーニの Pasta 小松菜とベーコンのサラダ すだちゼリー	9 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ パイン缶詰	10 カレーライス もやしのごまサラダ	11 背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック 冷凍みかん
精白米、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、キャベツ/厚揚げ、小松菜、むろあじ、だし昆布/ミニトマト	ソフトパスタ、豚肉、玉葱、にんじん、大豆、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、小麦粉、トマト缶詰、トマトピューレ、鶏がらスープ/ベーコン、小松菜、もやし、白ごま/すだち、とうもろこしでん粉、さつまいもでん粉	胚芽精米、大麦、豚肉、長葱、生姜、にんにく、人参、玉葱、ホールコーン、干しいたけ、レタス/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉/パイン缶詰	精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、鶏がらスープ/ほうれん草、もやし、ホールコーン、人参、白すりごま	背割コッペパン/ベーコン、玉葱、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/ウインナー/冷凍みかん
14 ごはん 豚汁 いわしのカリカリフライ ごま和え	15 冷やしたぬきうどん(えび入り) バターポテト パイン缶詰	16 ひじきごはん 味噌汁 さわらのごまフライ	17 北海道を食べよう! チンジャオロースー丼 味噌汁 すいか	18 つぼみ学級 校外学習 コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト
精白米/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、人参、大根、玉葱、ごぼう、長葱、むろあじ、宗田節、だし昆布/いわし、生姜、じゃがいも、玄米粉、米粉/パン粉/ほうれん草、もやし、白すりごま	ソフトめん、あさり、むきえび、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、つと、ほうれん草、長葱、干しいたけ、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、鶏肉もも、ひじき、油揚げ、白滝、人参、グリーンピース/凍り豆腐、小松菜、むろあじ、だし昆布/さわら、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま	精白米、ピーマン、人参、たけのこ、豚肉、片栗粉、生姜、にんにく/キャベツ、油揚げ、むろあじ、だし昆布/すいか	コッペパン/ベーコン、じゃがいも、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/キャベツ、人参、ホールコーン/ミニトマト
21 <b>海の日</b> 	22 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか	23 ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス	24 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	25 1学期終業式 横割バンズ ポテトスープ 白身魚フライ 黄桃缶
	ソフトラーメン、ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、白すりごま、玉葱、生姜、にんにく、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、きな粉/すいか	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉葱、にんにく、ホールコーン、ほうれん草/豚肉、パン粉、玉葱、小麦粉/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	精白米/ベーコン、小松菜、緑豆春雨、ホールコーン、鶏がらスープ、だし昆布、むろあじ/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉葱、人参、小麦粉/なす、豚肉、人参、長葱、干しいたけ、生姜、にんにく、片栗粉	横割バンズ/ベーコン、じゃがいも、人参、玉葱、パセリ、鶏がらスープ、鳥がら/真だら、小麦粉、全卵/黄桃缶詰

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- 調味料は掲載していません。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。