

上手に水分補給！

人間の体の中には多くの水分があります。水分は汗をかいたり、尿を排せつしたり、体の中で重要な働きをしています。私たちが生きる上で、欠くことのできないとても大切なものです。

特に、汗をたくさんかく夏の暑い時には、体の水分が失われやすく、じょうずに水分を補給しないと熱中症などを引き起こし、命に危険がおよぶこともあります。

運動中は特に、のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給するようにしましょう。



どんなものを飲めばいいの？

普段の水分補給は、水や麦茶・緑茶などがおすすめです。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できますが、飲みすぎると食事にさしつかえる心配もでてきます。また、ジュースや炭酸飲料には糖分が多く含まれています。飲み過ぎには注意が必要です。

夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意！！



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたがちな傾向があります。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

今月の給食から・・・

カオ・ラートナー・ガイは、タイの料理です。25日の給食に登場します。「カオ」は「ごはん」、「ガイ」は「鶏肉」という意味です。

揚げた鶏肉と玉ねぎやピーマンなどの野菜を炒めて作ったあんかけをご飯にかけて食べる料理で、ナンプレー（魚醤）という調味料を使っているのが特徴です。

本場のタイでは、香菜（パクチー）などを加えることが多いですが、少々くせがあるので、給食ではわけぎを使って作ります。

タイ料理は、独自の料理に近隣諸国の食文化の影響を受け入れて発展してきたため、食材も調理方法も様々なものがあります。「辛くて、酸っぱくて、甘い」という複雑な味付けの料理が多いのも特徴のひとつです。

よていこんだて 6月

月	火	水	木	金
1 振替休業日 	2 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶 豚肉、生姜、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉葱、白菜、長葱、ほうれん草、わかめ/じゃが芋	3 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ 麦、鶏肉、焼き豆腐、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、ごま/小松菜、たまごだけ、玉葱/南瓜、チーズ	4 ごはん 味噌汁 とんかつ ミニトマト 大根、人参、ごぼう/豚肉、卵	5 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋梨缶 豚肉、にんにく、セロリ、じゃが芋、人参、玉葱、トマト/小松菜、コーン、ごま
8 和風そばろごはん 味噌汁 さつまいもの天ぷら 鶏肉、椎茸、焼き豆腐、切干大根、ひじき、ごま、生姜、ごぼう、人参/キャベツ、油揚げ/さつま芋、卵	9 パスタカレーライス サイコロサラダ 豚肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、パセリ/ハム、人参、胡瓜、コーン	10 いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ 麦、しらす干し、ごま、小松菜/豆腐、なめこ、長葱/豚肉、玉葱	11 かき揚げ丼 味噌汁 しょうが和え えび、あさり、さくらえび、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、卵/豆腐、わかめ、長葱/小松菜、白菜、生姜	12 横割バンズパン コーンポタージュ バナナ入りハムバーグ 黄桃缶 コーン、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ/牛肉、玉葱、豚肉、豚レバー
15 カレーライス(鶏) 大根サラダ 鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース/大根、まぐろ、胡瓜、人参、ごま	16 五目うどん バターポテト みかん 鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長葱、椎茸、たまごだけ/じゃが芋、バター、牛乳	17 コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶 麦、バター、ベーコン、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ/じゃが芋、豚肉、玉葱、コーン、人参、グリーンピース	18 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル 豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、玉葱、えのき、にら/キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉/ほうれん草、もやし、人参、ごま	19 角食パン ワンタンスープ 白身魚のハーフフライ きなこクリーム ワンタン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長葱、生姜、にんにく/鱈、にんにく、パセリ、バジル、卵、チーズ/豆乳、きな粉、バター
22 ごはん 豆腐のオムライス 煮いわしのかき揚げ ごま和え 豆腐、豚肉、ピーマン、玉葱、長葱、人参、生姜、にんにく/鱈/小松菜、もやし、ごま	23 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ さくらんぼ ハム、もやし、胡瓜、コーン、人参、ごま/じゃが芋、大豆、玉葱	24 たきこみいなり ほっけフライ からし和え 麦、油揚げ、人参、椎茸、ひじき、ごま、のり/ほっけ、卵/ハム、小松菜、キャベツ	25 カレーライスのチゲ チンゲン菜のスープ パイン缶詰 鶏肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ/ベーコン、チンゲン菜、春雨、コーン	26 黒コッペパン あさりのチャウダー コーンサラダ プラム あさり、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ/キャベツ、人参、コーン
29 ごはん けんちん汁(味噌) 揚げいわしハムバーグ のりの佃煮 鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱/玉葱、人参、葱、鱈、いわし/のり、ひじき	30 冷麦 ごまポテト メロン 油揚げ、椎茸、つと、胡瓜、長葱/じゃが芋、ごま	1 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス 麦、バター、ベーコン、人参、玉葱、にんにく、コーン、小松菜/凍り豆腐、ごま、卵/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶	2 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし 豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長葱、椎茸/カラフトシヤモ/ほうれん草、白菜、糸かつお	3 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶詰 ベーコン、ほうれん草、マカロニ、人参、玉葱、マッシュルーム、バター、チーズ、牛乳、豆乳/厚揚げ、生姜、キャベツ、胡瓜、人参、ごま

プラムはりんご、ももと同じバラ科の果物です。バラ科果物にアレルギーがある場合は、学校で食べる前に、家庭で食べられるか確認をお願いします。

<給食の献立内容について…確認をお願いします>

- ① 牛乳は毎日つきます。
- ② 果物は気候や収穫状況で予告なく変更になることがあります。
- ③ わかめ、昆布など海から収穫される物には、小さなえび、かきが混入している可能性があります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内臓に入っている可能性があります。
- ④ 献立の下段は使用する主な食材（調味料、微量の食材を除く）で、食材欄の/は献立の区切りです。食材の入荷状況で予告なく変更になることもあります。ご了承ください。アレルギー対応等で正確な情報が必要な場合は学校までご連絡をお願いいたします。
- ⑤ 毎日つく牛乳、主食（パン、麺、米）、ミニトマトやデザートなどの果物等、原材料が明らかな料理については食材欄に記載を省略させていただきます。