

給食だより 7月



台場小学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



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いわれています。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しまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



月	火	水	木	金
《6/30》 5・6年生 修学旅行	《1》 えんそく 遠足 給食なし	《2》 代替食 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮(豆腐 枝豆) 塩こんぶきゅうり(もやし) オレンジ	《3》 ごはん 牛乳 開花煮 にしん生姜煮	《4》 食パン チョコペースト 牛乳 かぼちゃ10ツ 海の幸のピリカラスープ (もやし) キャベツソテー(コーン)
《7》 ごはん 牛乳 野菜カレー 福神漬け スライスパン	《8》 ごはん 牛乳 ちゃんこ汁 さばみそ煮 オレンジ	《9》 米粉小バターパン 牛乳 スパゲティナポリタン オムレツ えだまめ 枝豆	《10》 ごはん 牛乳 みそ汁(油あげ) 青梗菜のチンジャオロースー ふりかけ(鮭)	《11》 ごはん 牛乳 チャップスイ(もやし) あ 揚げぎょうざ パック醤油
《14》 ごはん 牛乳 ハヤシライス(えだまめ) 福神漬け ゼリーミックス	《15》 ごはん 牛乳 のっぺい汁 (油揚げ 高野豆腐) 豚キムチ パナナ	《16》 セレクト給食 米粉コッペパン 牛乳 コンソメスープ 温野菜 チキン南蛮風マリネ セレクトゼリー ○ グレープゼリー ○ 和梨ゼリー ○ ももゼリー	《17》 代替食 ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 (豆腐 えだまめ) 中華あえ(もやし)	《18》 ごはん 牛乳 深川めし(油揚げ) まめとんじる 豆豚汁(枝豆)
《21》 うみ 海の日	《22》 ごはん 牛乳 ヨーグルト もやしのタンタンスープ サーモンフライ パック醤油	《23》 2学期終業式	暑い夏も元気に 乗りきりましょう！	

しっかりと食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっているいませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

