



# 給食便り 7月

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。夏が旬の野菜の多くは水分をたっぷりふくむ上、体を冷やす効果もあるので夏バテ予防にはぴったりです。ぜひ、食事にとりいれてみましょう。代表的な夏の野菜には、トマト・なす・ピーマン・きゅうり・トウモロコシ・ゴーヤ・ズッキーニ・オクラなどがあります。

7月の行事食には、七夕(7月7日)のそうめん、土用の丑の日(7月20日)のうなぎなどがあります。昔から土用に「う」のつくものを食べると病気にならないといわれていたそうです。例えば「梅干し」「瓜」「うどん」など。いずれも、食欲が下がりやすい夏に食べやすいものですね。このような言い伝えは、先人たちのありがたいたいアドバイスともいえるわけです。

また、暑いからと毎日冷たい飲み物やアイスばかりを食べていると、糖分のとりすぎになったり腸が冷えて免疫力が下がったりしますので、ほどほどにしましょう。



日	曜日	メニュー			カロリー
2	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	フライドチキン 肉詰めピーマン	ポテトサラダ	1498 KCal
3	火	肉うどん 稲荷ずし	レンコンサラダ		788 KCal
4	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	冷やし坦々麺 ほくほくポテト餅		1034 KCal
5	木	ご飯 味噌汁・織キャベツ	白身フライ 竹輪磯部揚げ	キンピラ おかか	839 KCal
6	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	ソースかつ丼 スパサラ		948 KCal
9	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	チーズインハンバーグ 赤魚みりん焼き	ひじき煮 イタリアンスパ	919 KCal
10	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	玉子サラダフライ 鳥こってり煮	柚子なます マカロニサラダ	857 KCal
11	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	カレー ヒレカツ	カニカマサラダ	1030 KCal
12	木	ご飯 味噌汁・織キャベツ	塩唐揚げ 筍の土佐煮	キンピラごぼう	755 KCal
13	金	ラーメン ムスビ	根菜青菜		866 KCal
17	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	豚ロース照り焼き イカフライ	揚とごぼう炒め パスタ	1097 KCal
18	水	牛丼 ご飯・味噌汁	そば つゆ	温玉	939 KCal
19	木	ご飯 味噌汁・織キャベツ	チキン南蛮 ポテトサラダ	塩麴キンピラ	918 KCal

\* 2学期の給食は9月4日(火)からです