

7月 きゅうしよくだより

糸魚川市 能生学校給食センター

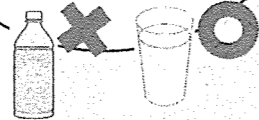
梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。

水分補給 5つのポイント

のどが渇く前に飲もう
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



飲み物の種類に気をつけよう
甘いジュースでは水分補給にはなりません。あまり冷たすぎない水かお茶がおすすめです。



朝ごはんを必ず食べよう
ごはんやおかずには、水分と塩分がたくさん含まれています。朝ごはんを食べると熱中症にかかりにくくなります。



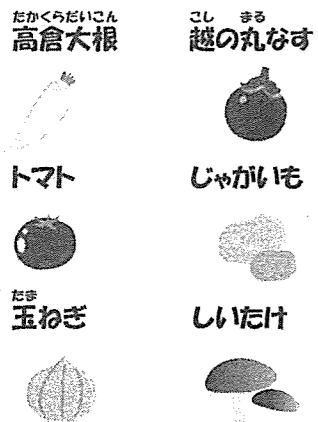
少しずつ飲もう
一度にたくさん飲むと胃や腸に負担がかかって食欲がなくなります。



夏野菜を食べよう
トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜を食べると、体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。



7月の地場産食材



給食レシピ紹介

チンジャオロース

<材料> 4人分

- 豚モモ肉…280g
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- 炒め油…小さじ1
- にんにく…少々
- しょうが…少々
- たけのこ水煮…120g
- もやし…200g
- ピーマン…3個

旬のピーマンをモリモリ食べられます♪

- しょうゆ…大さじ1と1/2
- オイスターソース…小さじ1と1/2
- 片栗粉…小さじ2
- ごま油…小さじ1

作り方はこちらから調理動画をご覧ください♪



7月献立予定表☆三

月	火	水	木	金
<p>～献立紹介～</p> <p>4日(月)…能生中学校リクエスト献立 7日(木)…七夕献立 14日(木)…ジオ給食</p>				<p>1</p> <p>牛乳 ご飯 たらとじゃがいものケチャップがらめ コーンおひたし ニラ玉汁</p>
<p>4 ★能生中リクエスト</p> <p>牛乳 ご飯 鶏のから揚げ まこちゃんうどんサラダ クリームスープ</p>	<p>5</p> <p>牛乳 ご飯 トマピーチーズ卵焼き なめたけあえ ごまみそ汁 アーモンドフィッシュ</p>	<p>6</p> <p>牛乳 セルフバーガー(丸パン) ハンバーグケチャップソース スライスチーズ ブロッコリーのフレンチサラダ オニオンスープ</p>	<p>7 ★七夕献立</p> <p>牛乳 五目ご飯 星のコロッケ ゆかりあえ 七夕汁 七夕ゼリー</p>	<p>8</p> <p>牛乳 ご飯 いかの甘みそ焼き 越の丸なすのきんぴら じゃがいものみそ汁</p>
<p>11</p> <p>牛乳 中華めん 野菜しょうゆラーメンスープ 棒ぎょうざ きゅうりの中華あえ チーズ</p>	<p>12</p> <p>牛乳 ご飯 アジの南蛮漬け アーモンドあえ モロヘイヤのみそ汁</p>	<p>13</p> <p>牛乳 菜めし じゃがいもの和風グラタン ツナサラダ もやしと厚揚げのみそ汁</p>	<p>14 ★ジオ給食</p> <p>牛乳 ご飯 夏野菜と大豆の揚げ煮 小松菜の3色おひたし ジオの恵みカニ玉スープ</p>	<p>15</p> <p>牛乳 ご飯 タンドリーサーモン ジャーマンポテト レタススープ</p>
<p>18</p> <p>海の日</p>	<p>19</p> <p>牛乳 ご飯 エビシユウマイ ごまずあえ マーボー越の丸なす</p>	<p>20</p> <p>牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきのマリネ トマトと卵のスープ</p>	<p>21</p> <p>牛乳 梅ご飯 シシヤモフライ 磯香あえ 豆っこみそ汁</p>	<p>22</p> <p>牛乳 麦ご飯 夏野菜カレー 枝豆サラダ 果物(すいか)</p>