



今月の目標 《正しい準備と配膳の仕方を身につけよう》

たなばた
7/7 セタ

たなばたは、夜^よそら^うあま^がつ^の
七夕^{しちせき}には、^うに^の浮^うか^ぶた^の川^がや^の織^り
姫^{ひめ}の^つ結^いぶ^み糸^{いと}に見^み立^たて^て「^そう^めん^が」^が食^く
べ^られ^てい^ます[。]暑^{あつ}く^て食^{しょく}欲^{よく}が^わか^ない[。]
とき^ども[。]ツ^のル^どツ^と喉^{のど}を^とお^りや^すく[。]
こ^の季^き節^{せつ}に^びっ^たり^の食^{もの}べ^た物^{ぶつ}で^すね[。]

日本には、全国各地にご当地そうめん
があります。それぞれ味わいが異なりま
すので、機会があれば、ぜひ食べ比べ
みてください。

伝統的な製法で作られる **手延べそうめん**

三輪そうめん (奈良県) ●
 藩州そうめん (兵庫県) ●
 半田そうめん (徳島県) ●



本格的な暑さの前に
暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせず、だんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

7月 使用食品一覧

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもに1杯+のものとなる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(g) たんぱく(g)
1	水	食パン なすのミートグラタン ABCスープ 牛乳	小麦粉 ヨートン ¹ さとう 油 さとう かたくり粉 マヨネーズ	脱脂粉乳 ぶた肉 大豆 チーズ とり肉 牛乳	コンニャク たまねぎ トマト にんじん なす たまねぎ にんじん 切り とうもろこし キャベツ	塩 塩 ヨソウ 赤ワイン ケチャップ 塩 ヨソウ	504 34 25.5
2	木	えだまめごはん ホキのかりかりあげ おひたし こまめそ汁 牛乳	米 もち米 小麦粉 油 じゃがいも こまめ	こんぶ ホキ かまぼこ かつおぶし 油あげ みそ 牛乳	えだまめ キャベツ にんじん こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	塩 酒 塩 ヨソウ ハーブソフバターの 酒 しょうゆ	525 26 21.7
3	金	麦ごはん ぶたキムチどんの具 ちゅうかたまごスープ 函南すいか 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 こまめ ごま油 かたくり粉	みそ ぶた肉 とり肉 たまご 牛乳	コンニャク ヨソウ にんじん たまねぎ キャベツ はくさい だいこん ねぎ にんじん しいたけ チゲソウイ 函南すいか	塩 酒 しょうゆ 酒 塩 ヨソウ しょうゆ	530 28 24.4
6	月	麦ごはん いわしのさんがあげ もやしのからしあえ 豚汁 牛乳	米 麦 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも	いわし みそ 魚 たまご ぶた肉 みそ とうふ 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ ヨソウ もやし こまつな にんじん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 酒	545 27 22.4
7	火	たなはたちらしすし とり肉の塩こうじやき ごまあえ たなはた汁 キラキラゼリー 牛乳	米 さとう ごま油 ごま さとう ぶどうゼリーの素	たまご まぐろ こんぶ とり肉 とうふ 魚 牛乳	えだまめ ヨソウ にんじん わんこん 卵 かんぴょう しいたけ ヨソウ こまつな キャベツ にんじん にんじん オクラ ナタデココ	酢 塩 しょうゆ 酒 みりん 塩こうじ しょうゆ 塩 酒 しょうゆ	573 29 23.3
8	水	ごもくチャーハン ちゅうかサラダ トックスープ バナナ 牛乳	米 油 さとう ごま油 油 トック	たまご 焼きぶた なんと とり肉 牛乳	ねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり 卵 ヨソウ にんじん えのき しいたけ バナナ	酒 しょうゆ 塩 ヨソウ 酢 しょうゆ 塩 ヨソウ 酒 塩 ヨソウ しょうゆ	504 27 19.7
9	木	まるかたパン 三島メークインコロケツ ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	小麦粉 ヨートン ¹ さとう 油 じゃがいも 小麦粉 ハン粉 さとう さとう 油 マヨネーズ	脱脂粉乳 ぶた肉 たまご まぐろ ハーフ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし コンニャク たまねぎ トマト にんじん 切り	塩 塩 ヨソウ リース 酢 塩 ヨソウ 赤ワイン ケチャップ	577 32 22.2
10	金	麦ごはん ぶた肉のしょうが煮 みそ汁 ゆでとうもろこし 牛乳	米 麦 ごま かたくり粉 さとう 油	ぶた肉 わかめ みそ とうふ 油あげ 牛乳	こんにゃく コンニャク ヨソウ たまねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし	酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	548 28 25.1
13	月	麦ごはん とり肉となつやさいのあまからいため みそ汁 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	とり肉 とうふ みそ 牛乳	ヨソウ スライス 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ チゲソウイ	酒 しょうゆ 酢 みりん 酒 しょうゆ	539 30 20.7
14	火	ちゅうかめん 塩ラーメン(つゆ) あげきょうざ ナムル 牛乳	小麦粉 ごま油 ごま 油 小麦粉 かたくり粉 さとう ごま油 さとう	ぶた肉 なんと ぶた肉 牛乳	ヨソウ コンニャク 卵 にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ キャベツ たまねぎ とう ヨソウ こまつな もやし にんじん	酒 しょうゆ 塩 ヨソウ しょうゆ 塩 ヨソウ しょうゆ とうがらし	530 30 23.9
15	水	麦ごはん タコライズの具 ジュリエンススープ オレンジ 牛乳	米 麦 油 さとう さとう	ぶた肉 大豆 チーズ とり肉 牛乳	コンニャク たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン カボチャ	塩 ヨソウ ケチャップ しょうゆ 塩 ヨソウ しょうゆ	551 27 24.0
16	木	麦ごはん ちゅうかどんの具 かみかみつくだ煮 パインアップル 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 ごま油 さとう ごま さとう	ぶた肉 うすらのたまご なんと ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし 牛乳	コンニャク ヨソウ しいたけ 卵 たまねぎ キャベツ にんじん チゲソウイ パインアップル	酒 しょうゆ 塩 ヨソウ 酢 みりん しょうゆ	540 29 25.1
17	金	きつねごはん とり肉の変わりやき いそびたし みそ汁 牛乳	米 麦 さとう さとう ごま油 じゃがいも	油あげ とり肉 みそ のり みそ とうふ わかめ 牛乳	にんじん しそ ヨソウ こまつな もやし にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ	511 32 23.1
21	火	麦ごはん タッカンジョン チーズサラダ ワンタンスープ 牛乳	米 麦 油 水あめ さとう ごま かたくり粉 さとう 油 カボチャの皮	とり肉 チーズ とり肉 牛乳	コンニャク きゅうり キャベツ にんじん にんじん えのき たまねぎ キャベツ ねぎ	塩 ヨソウ しょうゆ 酒 酢 チゲソウ 酢 塩 ヨソウ 酒 しょうゆ 塩 ヨソウ	567 28 24.5
22	水	麦ごはん ボークカレー こまつナサラダ もちアイス 牛乳	米 麦 油 はちみつ じゃがいも 油 さとう 油 さとう もち米 上新粉 水あめ	ぶた肉 ヨーグルト まぐろ 豆腐 牛乳	コンニャク たまねぎ 切り にんじん トマト こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	ソース しょうゆ 塩 ヨソウ 酢 しょうゆ 塩 ヨソウ	647 30 21.6

熱中症を予防する

水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかく時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

砂糖の量はどのくらい？

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

だらだら食べはやめよう！

時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が多く入っていると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

8月の給食は27日からとなります