学校給食予定献立表 7月

安芸太田町筒賀学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
1 ごはん 回鍋肉 五目きんぴら くだもの	2 梅しそごはん 豚肉と野菜のう煮 ねぎ塩サラダ	3 ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜とひじきの和え物 とうふ汁	4 パインパン 魚フライのタルタルソースがけ 生野菜 ミネストローネ、くだもの	5 ごはん 鮎の塩焼き 磯香和え ゼダ汁
8 ごはん 手づくりふりかけ がんもと野菜の含め煮 青菜の煮びたし	9 ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー くだもの	10 ごはん 魚の南蛮漬け風 五目豆	11 食パン はちみつ&マーガリン 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうのサラダ、ビーンズスープ ぶどうゼリー	12 ココア蒸しパン 皿うどん カリカリじゃこのサラダ
15 海の日	16 小5・6年合同合宿～19 ゆかりごはん 厚あげのピリ辛炒め 中華風スープ	17 ごはん キムチ肉じゃが きゅうりとカニカマの酢物 くだもの	18 リッチパン スペイン風オムレツ 生野菜 コンソメスープ	19 そぼろ丼 ひじきのサラダ みそ汁 デザート

暑さに負けない体づくりを・・・。

暑さに打ち勝つポイント

★適度な運動

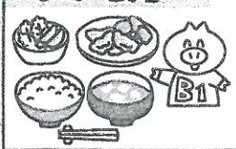
ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

今年も鮎をいただきます!!

5日は、太田川上流漁協さんよりいただいた鮎を塩焼きにして出します。お楽しみに!!

そして、夏休み中も元気に過ごしてね。

2学期は、8月26日(月)よりスタートします!