

きゅうしよく 給食だより

平成29年7月号
高岡市立西条小学校

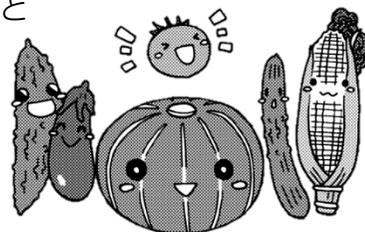
7月のメニュー

※毎回、牛乳がつきます。
※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

日増しに暑さが厳しくなってきましたが、体調などを崩していませんか？暑さに負けず元気に過ごせるように水分の補給や食事に気を付けましょう。

旬の夏野菜を食べよう！

夏野菜は、夏が旬の野菜のことをいい、トマトやきゅうり、なす、とうもろこし、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。現在は、多くの食べ物が1年中手に入りますが、旬の時季の方が栄養価が高いといわれています。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしくて栄養も豊富に含まれた夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう。



～熱中症に気を付けましょう～

こんな時は要注意

- 気温と湿度が高い時
- 風があまり吹いていない時
- もともと体調が悪い時



梅雨明けなどの体が暑さに慣れていない時季は特に注意が必要です。暑い場所で活動する時は十分な休憩と水分補給をしましょう。また、室内でも油断はできません。体調に不安がある時は無理をしないようにしましょう

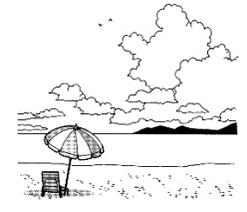
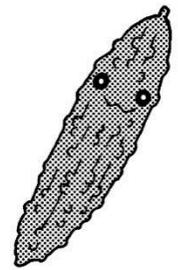
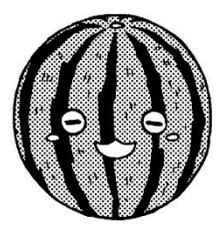
水分補給は、普段の時は塩分などが入っていない水や麦茶を飲みましょう。運動時はたくさん汗をかくので、塩分が入っているスポーツ飲料にしましょう。



普段は
水かお茶

運動をする時は
塩分を含む水か
スポーツドリンク

日常生活と運動している時とでは、汗をかく量が違います。場面に応じた飲み物を選びましょう。

<p>3日(月) 607kcal 郷土食献立 枝豆とじゃこのごはん 揚げ出し豆腐の 胡麻だれかけ ほうれん草のお浸し 太きゅうりのそぼろ煮</p>	<p>4日(火) 581kcal 食パン 鮭のオイネーズ焼き コールスローサラダ ワンタンスープ ジャム</p>	<p>5日(水) 682kcal ごはん ふくらぎの甘味噌かけ 小松菜と 切り干し大根の浸し 野菜の旨煮</p>	<p>6日(木) 662kcal コッパン フライドチキン イタリアンサラダ ポタージュ ピーチシャーベット</p>	<p>7日(金) 612kcal 七夕献立 手巻き寿し 小松菜のコーンあえ 七夕汁 七夕ゼリー</p>
<p>10日(月) 621kcal ごはん わかさぎのフリッター 水菜のあえもの 肉じゃが 冷凍みかん</p>	<p>11日(火) 664kcal セルフサンド ガーリックサラダ 卵とコーンのスープ スライスチーズ</p>	<p>12日(水) 634kcal ごはん 小籠包 野菜のナムル 麻婆豆腐 フロズンヨーグルト</p>	<p>13日(木) 716kcal ごはん 塩さば きゅうりの生姜風味 大豆の旨煮 すいか</p>	<p>14日(金) 678kcal ごはん 豚肉と大豆の ケチャップあえ ひじきの炒め煮 味噌汁</p>
<p>17日(月) 海の日 </p>	<p>18日(火) 628kcal 2/3コッパン ハンバーグ ブロッコリーサラダ 焼きそば アーモンド小魚</p>	<p>19日(水) 616kcal 高岡食19并献立 白えびのかき揚げ丼 アーモンドあえ 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー</p>	<p>20日(木) 656kcal 米粉入りパン チーズエッグ ビーフンソテー フルーツポンチ</p>	<p>21日(金) お知らせ  保護者会のため 給食はありません。</p>
<p>24日(月) 648kcal 麦ごはん えびシューマイ ごまごまサラダ 夏野菜のカレー</p>			<p>※栄養価は小学校 中学年のものです。 基準値 エネルギー 640Kcal</p> 	

そうめんを食べるのはなぜ？

7月7日は織り姫と彦星の話が有名ですが、それとは別に、七夕にそうめんを食べるようになった伝説があります。それは、古代中国の王の子どもが7月7日に死に、その霊が人々に病を流行させました。そこで病を防ぐためにその子の好きだった「索餅(さくべい)」というそうめんの原型といわれるものを供えたことが始まりといわれています。

