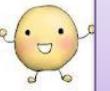




# 平成24年度7月分(14回)献立表



豆料理の日

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
牛乳 コムチエン ベトナム風炒飯 ひよこ豆のスープ 茎わかめのサラダ くだもの エネルギー 813kcal たんぱく質 29.7g	牛乳 上海焼きそば もやしのサラダ くだもの エネルギー 905kcal たんぱく質 37.0g	牛乳 バターロール ムサカ風 豆腐入り春雨スープ くだもの トルコ エネルギー 842kcal たんぱく質 33.9g	牛乳 ごはん・豚汁 卵焼き(もずく) 塩ナムル くだもの 日本型食生活 エネルギー 869kcal たんぱく質 34.9g	牛乳 冷やしきつねうどん ゆでとうもろこし じゃがもち エネルギー 849kcal たんぱく質 31.0g
9	10	11	12	13
牛乳 ごはん・のりの佃煮 魚の朝鮮風味噌漬け焼き 肉じゃが みそ汁 エネルギー 888kcal たんぱく質 40.1g	牛乳 ジャンバラヤ 夏野菜のポタージュ パンサンスウ アメリカ エネルギー 940kcal たんぱく質 29.2g	牛乳 シナモントースト ポークビーンズ アスパラ入りサラダ エネルギー 806kcal たんぱく質 33.1g	牛乳 たこめし ごまししゃも キュウリとわかめの酢の物 沢煮椀 日本型食生活 エネルギー 800kcal たんぱく質 36.5g	牛乳 韓国風もやしごはん たけのこ入りわかめスープ フルーツボンチ 試食会 エネルギー 889kcal たんぱく質 32.4g
16	17	18	19	20
<b>海の日</b> 5月の給食の調理食品(献立:桜えびのかき揚げ井、田舎汁、みしょうゴールド(柑橘系くだもの))の放射能検査が、5月18日に実施されました。結果は、4月同様検せずでした。	牛乳 わかめ大豆ごはん いかの西京焼き 野菜のうま煮 アーモンド和え 日本型食生活 エネルギー 846kcal たんぱく質 39.8g	牛乳 ピーナッツクリームコッペ 魚のパン粉焼き 粉ふきいも イタリアンスープ・くだもの エネルギー 871kcal たんぱく質 39.1g	牛乳 冷やしラーメン パリパリサラダ 紅茶ケーキ 今年イギリス、ロンドンでオリンピックが開催します。応援しましょう! イギリス エネルギー 852kcal たんぱく質 30.0g	牛乳 カレーライス トマトサラダ ～セレクト～ A、プラム B、パイナップル 終業日 エネルギー 943kcal たんぱく質 25.0g

暑

い

夏

## 適度に水分補給をしよう!



水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では一日2~3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏やスポーツを行うときには、こまめに補給をする必要があります。

### ●一日3回の食事からとる!

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分です、またみそ汁やスープもあります。朝・昼・夕の3食をしっかりとることも大切な水分補給法です!

### ●野菜やくだものからとる!

野菜やくだものは90%近くが水分です。特に夏が旬の野菜やくだものは水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給もできます。飲むだけでなく食べる水分補給も活用しましょう!

### ●一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因となります。コップ一杯ほどを一口ずつゆっくり飲んでください。

### ●適温は5~15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5~15℃です。冷やし過ぎもよくなく、また炎天下に飲み物を長時間放置すると食中毒の原因になります。

### ●のどが渇く前に飲む

「のどが乾いた」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに飲むのがポイントです。

### ●ジュースや炭酸飲料はNG! ふだんは水かお茶で!

糖分が多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げてしまいます。さらに飲み過ぎは肥満にもつながります。ふだんは水やお茶が水分補給には適しています。大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。