

7月の予定献立表

市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	1	月	○	ごはん	あぶ玉丼(具) いなか汁 わかめときゅうりのナムル メロン
	2	火	○	ごはん	肉じゃが ししゃものパリパリ揚げ 春雨サラダ アップルシャーベット
	3	水	○	ごはん	とりだんご ほう菜のスープ 豚肉のしょうが焼き ごま和え 冷凍みかん
	4	木	○	ひやし中華	ひやし中華(具) ホキのレモン揚げ フルーツ杏仁
七夕献立	5	金	○	なめし飯	七太そうめん汁 なすのはさみ揚げ 五目金平 七夕クレープ
	8	月	○	むぎはん	なつやさい 夏野菜カレー(具) ひじきのマリネ カルピスポンチ
	9	火	○	ごはん	とんじる さば みそに 豚汁 鯖の味噌煮 おひたし 冷凍みかん
	10	水	○	むぎはん	まーぼー豆腐 じゃがバター ナムル
パリオリンピック 応援献立①	11	木	○	ブランコッパン	ポトフ キャベツとベーコンのキッシュ 焼肉サラダ メロン
白梅 スポーツフェスタ	12	金	○	メキシカンライス	たまご 卵とわかめのスープ とり 鶏のから揚げ トマトときゅうりのサラダ
	16	火	○	ごはん	ガパオライス(具) フォー じゃが芋と大豆の磯辺揚げ
パリオリンピック 応援献立②	17	水	○	ごぼうピラフ	ココット ツナ入りキャロットラペ フルーツポンチ
給食終了	18	木	○	ガーリックライス	あつあつ 厚揚げのポークチャップ イタリアンサラダ シューアイス

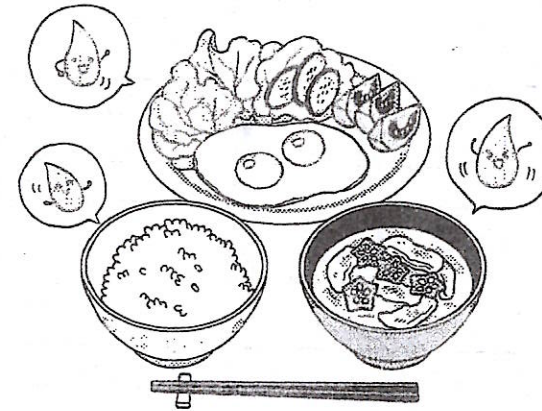
※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

給食だより



梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

食事からも水分補給をしよう



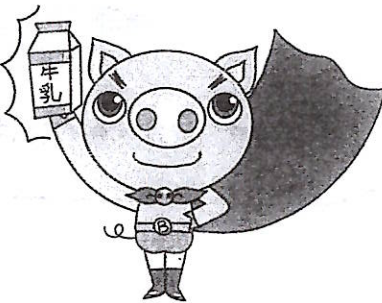
食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

暑い夏のおたすげマン! 「豚」に牛乳

豚肉にはビタミン B₁ がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミン B₁ は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立っていきたいです



参考: (一社) Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です!」