

7月の予定献立表

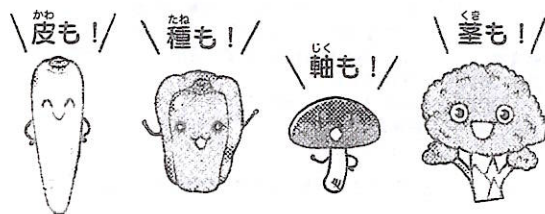
市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	1	火	○	はんご飯	あぶ玉丼(具) いなか汁 冷凍みかん
	2	水	○	はんご飯	にくじゃが さばの文化干し メロン
	3	木	○	ブランコッペパン	コーンシチュー ツナサラダ ヨーグルト
	4	金	○	メキシカンライス	野菜スープ ハニーマスタードチキン マスカットゼリー
七夕献立 和食の日	7	月	○	ひ冷やしそうめん	ひ冷やしそうめん(汁) あかう赤魚のにんにくみそ焼き おんやさいあ 七タクレープ
	8	火	○	はんご飯	ブルコギ風焼肉丼(具) 中華きゅうり ジャガバター フルーツミックスゼリー
	9	水	○	はんご飯	まーぼーどん(具) バンサンスー メロン
	10	木	○	ガーリックライス	ポークチョップ イタリアンサラダ たまごプリン
	11	金	○	スパゲティ	ミートソース(具) マセドアンサラダ 冷凍みかん
	14	月	○	はんご飯	なつやさい夏野菜カレー(具) フルーツポンチ
	15	火	○	はちみつレモントースト	ポークビーンズ フレンチきゅうり
給食終了	16	水	○	セルフチキンサンド	やきにく焼肉サラダ シューアイス

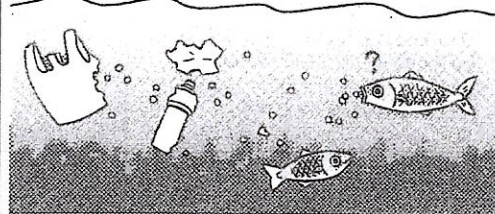
※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



海を汚す プラスチックごみ

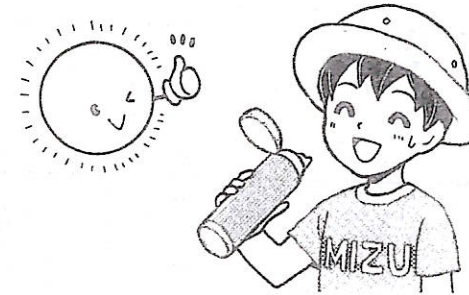


プラスチックごみが海に流れると、破片を食べた魚を通じて有害物質が人体に蓄積するおそれもあります。エコバッグや水筒を使い、プラスチックごみを減らしましょう。

給食だより



熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

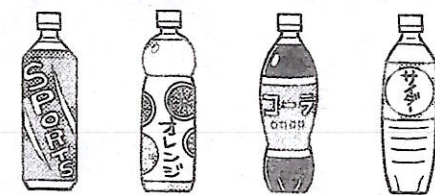
何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

必ず食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。

