



2023ねん7・8がつ きゅうしょくだより



げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>蒸し暑い日が続いていますね。からだを動かすとたくさんの汗をかきますが、動かさなくても少しずつからだの中の水分は失われてきます。こまめに水分をとって、熱中症を予防しましょう。給食では、食事からも水分がとれるように、水分の多い夏野菜を積極的に使用しています。</p>		<p>今が旬！なつやさいをたべよう♪</p> <p>夏野菜は今が旬でおいしいときです。「しゅん」とは、野菜などがよくとれて、味がよく、特に栄養価が高いときのことをいいます。夏野菜には水分も多く含まれていて、からだを冷やしたり、熱中症や夏バテの予防にも効果があるといわれています。ぜひとり入れましょう♪</p>		<p>なす・ピーマン トマト・かぼちゃ ズッキーニ・おくら とうもろこし きゅうり・えだまめ あおじそ など...</p>	<p>1</p> <p>てづくりスポーツドリンク</p> <ul style="list-style-type: none"> 水 500ml 砂糖 30g 塩(天然塩) 1.5g レモン汁 大さじ1 ハチミツ 小さじ1 <p>おためしください♪</p>

3	4	5	6	7	8
ふりかえきゅうじつ	<p>さくらんぼ</p> <p>アスパラの おなかサラダ</p> <p>さばのみそに やさいのごまじる</p> <p>ごはん</p>	<p>ししよかい(ねんしょう)</p> <p>みかんのミニゼリー たまねぎのソテー</p> <p>ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんと なつやさいのみそじる</p> <p>ごはん</p>	<p>タカミメロン</p> <p>ズッキーニの コールスローサラダ</p> <p>ドライカレー</p> <p>ナン</p>	<p>ほしのデザート</p> <p>ゆでブロッコリー</p> <p>ほしコロッケ たなばたじる</p> <p>さけちらしずし</p>	<p>かんぼしだいこん (12日)</p> <p>かんぼしだいこんは 飛騨神岡山之村の 伝統食品です。 8か月もかけて、丁寧 に作られています。 みはと特別メニュー、 あじわってたべてね♪</p>

10	11	12	13	14	15
<p>さくらんぼ</p> <p>こまつなのナムル</p> <p>いわしのトマトに なつやさいの サンラータン</p> <p>ごはん</p>	<p>たんじょうかい</p> <p>おたのしみおやつ</p> <p>とりにくのごまソース びじよもちのみそじる</p> <p>さんさいごはん</p>	<p>ひだプレミアムヨーグルト</p> <p>ズッキーニの しおこうじあえ</p> <p>かんぼしだいこんと ぶたにくのもの</p> <p>しらすとごまの まぜごはん</p>	<p>すいか</p> <p>アスパラの グリーンサラダ</p> <p>とりにくと なつやさいのカレー</p> <p>もちむぎごはん</p>	<p>さいがいしよくのおやつ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>スパゲティ やさいあんかけ</p>	<p>☆牛乳(低温殺菌牛乳) は毎日です ☆緑色の字のメニュー はおやつです ☆仕入れの都合等により 献立を変更する 場合があります ご了承ください</p>

17	18	19	20	<p>*なつをげんきにすぐすために なつバテしない5つのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はやねはやおき ・バランスよくなんでもたべる ・からだをうごかす ・こまめな すいぶんほきゅう ・しっかりねる 	
うみのひ	<p>さくらんぼ</p> <p>アスパラのごまあえ かぼちゃのそぼろに</p> <p>ごはん のりつくだに</p>	<p>タカミメロン</p> <p>きりぼしとズッキーニの ごまマヨサラダ</p> <p>ぎゅうすきやきどんぶり</p> <p>もちむぎごはん</p>	<p>しゅうぎょうしき</p> <p>ぶどうの ミニゼリー</p> <p>なつやさいたっぷり つつるサラダ</p> <p>ジャージャーめん</p>	<p>25</p> <p>しぎょうしき</p> <p>すいか</p> <p>むしぎょうざ</p> <p>ひやしちゅうか</p>	

おさとうのとりにすぎ ごちゅうい！！

あまくておいしい、お砂糖。虫歯や肥満の原因だけでなく、日常の中で子どもが落ち着いて過ごせない原因にもなるのです。アメリカでは白砂糖をたくさん含んだおかしをよく食べている子どもは、集中力がない・思考力が減退している・短気でイライラしやすい、といったことがすでに常識となっているそうです。また、砂糖はからだからカルシウムや鉄分などのミネラルやビタミンを奪ってしまうため、骨折の原因になったり、体が糖化するためシワやたるみなどの老化の原因になることが知られています。

甘味は心の栄養になりますが、度を越えると心にもからだにも毒になってしまいます。適度な量で満足できる習慣をつくっていききたいですね。

28	29	30	31	<p>きをつけよう！食品添加物</p> <p>食品添加物は、食品の加工や品質の保持などに用いられるものです。からだに取り込まれると、分解や消化がされにくいからだにたまっていき、さまざまな害をおよぼすといわれています。ミネラル不足になって感情のコントロールがうまくできなくなったり、発がん性があるなどその影響は多岐にわたります。大切なお子さまのために、表示をみて選んで買い物をしていただくと嬉しいです。</p>	
<p>たんじょうかい</p> <p>おたのしみおやつ</p> <p>ほたてと アスパラのサラダ こまつなと あつあげのみそじる</p> <p>あじごはん</p>	<p>りんごのミニゼリー かおりあえ</p> <p>あかうおの さいきょうやき とうふのみそじる</p> <p>わかめごはん</p>	<p>なし</p> <p>やさいのごまあえ</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごはん</p>	<p>ひだプレミアム ヨーグルト</p> <p>もやしのスープ</p> <p>ぶたキムチ どんぶり</p> <p>もちむぎごはん</p>	<p>26</p> <p>～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。</p>	

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	551	20	18	253	2.3	201	0.26	0.4	20	3.9	1.8