



# 平成27年7月 きゅうしょくだより (中学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります

ひょうび	よ	こんだてめい	き	あか	みどり
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる
1	水	豚ピリ丼 牛乳 春雨スープ フルーツ杏仁	ごはん さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ポークハム わかめ	はくさいキムチ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく さやいんげん もやし たまねぎ ほししいたけ もも あんず
2	木	パインパン 牛乳 鮭の南蛮漬け 三色ごまあえ 中華スープ	パン でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さけ	もやし ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし パインアップル
3	金	 <b>給食はありません</b>			
6	月	夏野菜カレー 牛乳 ◆イカリングフライ (3こ) ほうれん草のツナあえ セタゼリー	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ	たまねぎ トマト かぼちゃ なす さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ レモン
7	火	パン 牛乳 りんごジャム 鶏肉とチンゲン菜のトマト煮 ◆キャベツのじゃこあえ ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら オリーブあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす しらすほし	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ねぎ チンゲンサイ にんにく トマト キャベツ
8	水	ご飯 牛乳 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のかつおあえ ビーフンスープ 韓国のり	ごはん ビーフン さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく かつおぶし かんこくのり	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ たけのこ ピーマン もやし ほししいたけ しょうが チンゲンサイ
9	木	きなこパン 牛乳 チンゲン菜のスープ ウィンナーのケチャップソース (3こ) ◆切干大根のサラダ ドレッシング	パン あぶら さとう でんぷん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが きりほしだいこん きゅうり キャベツ とうもろこし
10	金	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ 卵とトマトのスープ ほうれん草とコーンのソテー すいか	ごはん でんぷん さとう パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん すいか パセリ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう キャベツ とうもろこし



## 食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？  
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

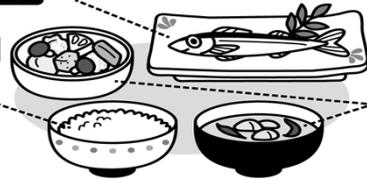
### 夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。  
「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

**主菜** 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

**主食** ごはん、パン、めん類など

**副菜** 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかず、汁物



### ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



### 旬の夏野菜をとる



★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。