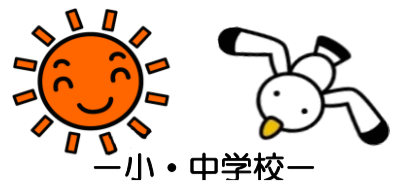


令和4年8月分献立予定表



一小・中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		家庭でとりたい食べ物	欠食(予定)
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン	むきしじつ 無機質		
24	水	ごはん	グリーンハンバーグ〜らっきょうソースかけ〜 ゆばのすまし汁 梨ときゅうりのナムル	ミルクパー	こめ ながいも パンこ さとう ミルクパー	ごま ごまあぶら	とりにく みそ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー たまねぎ らっしょう にんじん なす ねぎ もやし きゃうり なし			小学校 北条中
25	木	ゆかりごはん	豆乳茶碗蒸し 北条野菜のとん汁 切干大根のソース炒め		こめ ながいも さとう	あぶら	とうにゅう みそ たまご ちくわ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ ほうれんそう かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ねぎ もやし しそ きりほしだいこん ピーマン	海そう類 くだもの類		小学校 北条中
26	金	ごはん	ホイコーロー たまごスープ 夏大根のサラダ		こめ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ねぎ にんにく たまねぎ おくら えのきだけ だいこん あかピーマン きゃうり ブロッコリー	海そう類 くだもの類		小学校
29	月	ごはん	若鶏肉の竜田揚げ 五目春雨スープ そうめんかぼちゃの酢のもの		こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ もやし にら コーン どうめんかぼちゃ きゃうり	豆類 海そう類 くだもの類		
30	火	コッパン	白身魚の香草焼き 北条トマトのミネストローネ パンプキンサラダ		パン こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう パンこ	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ バター	ほき ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん なす にんにく トマト パセリ かぼちゃ きゃうり	豆類 海そう類 くだもの類		
31	水	ごはん	さけのムニエル わかめのすまし汁 豚肉とピーマンの塩こうじ炒め		こめ こむぎこ	あぶら バター	さけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ たまねぎ ねぎ えのきだけ にんじん キャベツ ピーマン	いも類 くだもの類		

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北条町産の食材です。 北条町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭



食育だより 夏休み号

こまめな水分補給を忘れずに、元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

暑い夏、こまめに水分補給を

なぜ水分補給が大切なの？



人間の体の約60～70%は水分です。水分は、血液の成分として栄養素などを運搬したり、汗となって体温調節をしたりと、生命の維持に重要な役割を担っています。気温が高くなる夏は、汗を多くかき水分が失われやすくなります。水分が不足すると、脱水症状を起こし、熱中症になる危険性も高まるので、適度な水分補給が大切です。

タイミング



水分はこまめにとりましょう

「のどが渴いた」と感じたときは、すでに体の水分が不足気味。のどが渴く前から、こまめに水分をとるよう心がける。

種類



食事や食べ物から水分補給

普段は、水や麦茶がよい。汗を多くかいたときは、スポーツドリンクを上手に活用する。水分は、食事や食べ物からも補給できる。

量・温度



適温は5～15℃だよ

一度に多量飲むと、消化器官に負担をかける。コップ1杯ほどを、ひと口ずつゆっくり飲む。冷やしすぎないようにする。