

7月 給食だより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてに注意が必要です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

その食生活、夏ばての原因になっています。



夏におこりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。つめたいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいもののとりすぎに気を付けましょう。

----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



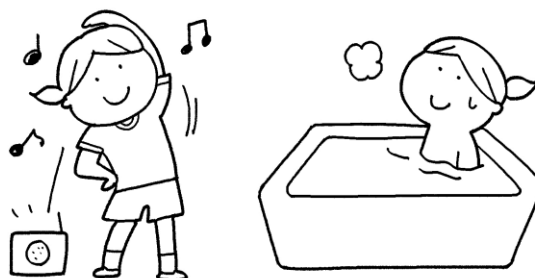
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

2023年7月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
3	月	ごはん しそかつおふりかけ れんこんの五目炒め 春雨の酢の物	豚肉 大豆 ちくわ 錦糸たまご ハム 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 はるさめ ごま 砂糖	れんこん にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり つきこんにゃく	663
4	火	ハヤシライス マカロニサラダ	豚肉 ハム 牛乳	バター 油 ごはん マカロニ マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム コ グリーンピース きゅうり とうもろこし	795
5	水	ごはん 野菜炒め さばのみぞれ煮	豚肉 いか さばのみぞれ煮 牛乳	ごはん 油 ごま油 でんぶん	ショ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん ヤングコーン	665
6	木	中華丼 わかめスープ	豚肉 えび いか ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油 でんぶん ごま油	ショ にんじん はくさい チンゲン菜 たまねぎ	659
7	金	ごはん 和風ハンバーグ そうめん汁 プリン	ハンバーグ かまぼこ 牛乳	ごはん 砂糖 ごま でんぶん そうめん プリン	ショ たまねぎ にんじん オクラ 干しいたけ	762
10	月	ごはん 豚肉とこんにゃくのみそ煮 小松菜の土佐あえ	豚肉 厚揚げ ちくわ みそ かつお節 牛乳	ごはん 油 砂糖	にんじん さやいんげん ショ こまつな はくさい こんにゃく	626
11	火	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい	牛豚ひき肉 豆腐 みそ しゅうまい 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぶん	にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ ショ コ	766
12	水	ごはん じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご	牛豚ひき肉 さつま揚げ 厚焼きたまご 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ グリーンピース ショ	727
13	木	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 海藻サラダ	鶏肉 海藻ミックス 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油 でんぶん 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 コ きゅうり キャベツ	626
14	金	ごはん 若鶏のねぎソースあえ 五目スープ	鶏肉 たまご ベーコン 豆腐 牛乳	ごはん でんぶん 油 ごま 砂糖 ごま油	ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ	737
18	火	夏野菜カレーライス ナタデココ入りフルーツミックス 福神漬	豚肉 牛乳	ごはん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん コ かぼちゃ ピーマン なす みかん パイン 黄桃 福神漬	749
19	水	ごはん のりかつおふりかけ いわしの梅しょうゆ煮 きゅうりのかおりづけ 豚汁	いわしの梅しょうゆ煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごはん ごま油	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	659
20	木	クロワッサン やきそば 枝豆のサラダ	豚肉 さつま揚げ 青のり粉 かつお節 チーズ 牛乳	クロワッサン 中華麺 油 ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり とうもろこし	612

* 牛乳は毎日つきます。

* 緑の仲間の コ → にんにく ショ → しょうが のことです。

* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。

※ 夏休み明けの給食は8月30日（水）から始まります。

8月30日の予定献立 ごはん 牛乳 うずらたまごの炒めもの ブロッコリーのあえもの

鳴門教育大学附属特別支援学校ホームページ →

