

給食だより 7月



一学期もあと少しです。7月に入り気温が高く蒸し暑い日が続くと、熱中症になりやすくなります。熱中症は命に関わることもあります。熱中症予防のためにこまめな水分補給をしましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



熱中症は「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があります。重症化すると、命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日頃から体調をととのえ、こまめな水分補給をすることが大切です。また、睡眠不足などの人は熱中症のリスクが高まります。規則正しい生活をし、体調をととのえるよう心がけましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

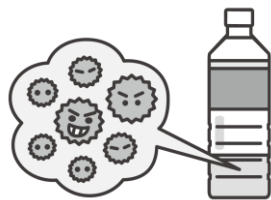
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

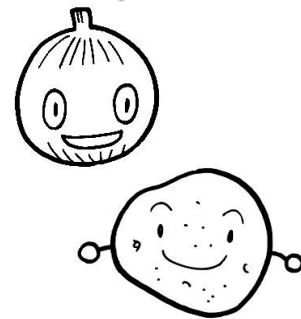


水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

亘理高校さんと農業高校さんの野菜を使う予定です!

7月4日、17日、18日・・・宮城県亘理高等学校さんが作った玉ねぎ
7月16日・・・宮城県農業高等学校さんが作ったじゃがいも

以上を給食で提供する予定です。
それぞれの高校の皆さんが、たくさんの手間と愛情をかけて作った野菜です。
いつもの野菜とどう違うか、ぜひ食べにきてみて下さい。



予 定 献 立 表

※牛乳は毎日つきます。

※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。

※22日の誕生日給食は7月生まれの人にケーキを出します。

※7/8～7/11、7/24は給食時間が17:30～18:00になります。



	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
	ご飯 ギョウザ なす辛みそ炒め ワンタン入り 野菜スープ エネルギー814kcal 蛋白質27.6g 脂質20.7g	夏の炊き込みご飯 肉豆腐 キャベツのサラダ みそ汁 エネルギー830kcal 蛋白質35.7g 脂質28.5g	ご飯 豚肉のバーベキューソース つるむらさきの マヨ醤油和え 豆腐スープ エネルギー806kcal 蛋白質33.1g 脂質28.0g	スパゲティナポリタン ケーキサレ ABCスープ エネルギー755kcal 蛋白質27.0g 脂質34.9g
	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)
混ぜのりご飯 笹かまの生姜焼き 米粉マカロニサラダ 七タ汁 アセロラゼリー エネルギー788kcal 蛋白質27.5g 脂質18.5g	油麴井 小松菜のごま和え みそ汁 エネルギー828kcal 蛋白質32.1g 脂質22.0g	ご飯 白身魚フライ ひじきの炒り煮 みそ汁 エネルギー842kcal 蛋白質30.5g 脂質24.8g	米粉パン キャラメルジャム 鶏肉のトマトソース ブロッコリーサラダ 野菜と豆のミルクスープ エネルギー860kcal 蛋白質41.3g 脂質32.2g	ゆかりご飯 卵焼き 五目豆 みそけんちん汁 エネルギー839kcal 蛋白質33.7g 脂質24.8g
7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
麦ご飯 夏野菜カレー フルーツジュレ エネルギー871kcal 蛋白質25.7g 脂質22.0g	ご飯 春巻 青菜の中華和え 肉団子スープ エネルギー935kcal 蛋白質28.1g 脂質39.8g	ご飯 笹かまの南部揚げ 小松菜のごま和え 豚汁 エネルギー792kcal 蛋白質30.4g 脂質21.1g	豚丼 野菜のごま酢和え のっぺい汁 エネルギー813kcal 蛋白質34.5g 脂質22.0g	ジャージャンめん 春雨サラダ すいか エネルギー810kcal 蛋白質36.0g 脂質25.8g
7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(水)	
海の日	《誕生日給食》 ビーンズピラフ メンチカツ モロヘイヤスープ エネルギー888kcal 蛋白質28.8g 脂質30.9g	ご飯 ヤンニョムチキン 中華サラダ わかめと卵のスープ エネルギー822kcal 蛋白質35.9g 脂質22.5g	マーボー丼 もやしスープ フルーツ入り杏仁豆腐 エネルギー826kcal 蛋白質30.4g 脂質22.2g	