



# 7月の給食だより

平成22年度  
内外海小学校



☆牛乳が毎日 つきます。

## 今月の給食目標

しっかり食べてじょうぶな体をつくろう

### 地場産食材

- わかめは、沼の波濤 巧さんにお世話になります。
- 玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうりは廣田まさ江さんにお世話になります。
- ミニトマトは、中野利久雄さんにお世話になります。

| 月曜日   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日   |
|---|--|--|--|---|
|   |  | この日は特別メニューです。<br>1~4年生は給食後下校します。                                 | 1日<br>うめしらすごはん<br>じゃがいものそぼろに<br>キャベツのおひたし              | 2日<br>キムチチャーハン<br>タイカツミックス<br>とうがんの<br>ちゅうかスープ                |
| 5日<br>ごはん<br>あげのカレーそぼろに<br>はるさめスープ<br>たなぼたゼリー | 6日<br>ロールパン<br>そうめんじる<br>やさいのカレーいため<br>きらきらもち                                | 7日<br>きつねうどん<br>おにぎり<br>バナナ<br><small>夏休み特別メニュー<br/>選泳大会</small> | 8日<br>わかめごはん<br>わふうハンバーグ<br>いかときゆりの<br>すのもの<br>すましじる   | 9日<br>ごはん<br>やきざかな<br>ピーマンソテー<br>みそじる                         |
| 12日<br>ごはん<br>やきさば<br>なすのなべしぎ<br>かぼちゃのみそじる    | 13日<br>マーボーなすどん<br>ポークしゅうまい<br>わかめスープ<br>こしのルビー<br><small>チャレンジスイミング</small> | 14日<br>ごはん<br>パンブキンシチュー<br>うめドレッシングあえ<br>パンゼリー                   | 15日<br>てまきずし<br>みそじる<br>ミディトマト<br><small>誕生日給食</small> | 16日<br>むぎごはん<br>なつやさいのカレー<br>キャベツのサラダ<br><small>教育懇談会</small> |

## 夏バテ防止のポイント!

暑さが激しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にしますね。  
「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけずに食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには病気になることを言います。夏バテしないように次のことに気をつけましょう。



### 1. 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけましょう

冷たいアイスやジュースばかり飲んだり食べたりしていると、おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

### 2. 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

### 3. 夏野菜をたっぷり食べましょう

大層ないっぱい浴びて育った夏野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に緑黄色野菜をたくさん食べましょう。

### 4. のどが乾いたら牛乳を飲みましょう

暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。1日1回以上、またはコップ2杯くらい飲みましょう。一度飲みはせず、ひと口ずつかみながら飲みましょう。

### 5. 涼房に気をつけましょう

暑いからといって冷房のある部屋ばかりにいると、おなかが冷えて胃や腸の働きが弱くなってしまいます。また、外で汗をかき、そのまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えて風邪をひきやすくなります。

### 6. 食中毒に気をつけましょう

食中毒を起こす菌が増える季節です。生ものはなるべく加熱するようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。