

7月

予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。 ♡ 血・骨・肉をつくる (赤) ☆ 熱や力のもとになる (黄) (^_^) 体の調子を整える (緑)	なつ夏バテしないように  しょくじはしっかりたべようね	1 米粉パン 牛乳 絹揚げと春雨のピリ辛炒め 揚げぎょうざ 牛乳 ぶたにく きぬあつあげ	2 ごはん 牛乳 地産野菜カレー フルーツのライチジュレあえ 牛乳 きゅうにく	3 ごはん 牛乳 わかめうどん にくみそ 牛乳 けいにく かまぼこ あぶらあげ わかめ ぶたにく ごはん うどん あぶら
6 ごはん 牛乳 粉高野汁 さばのタンドリー風 牛乳 けいにく かまぼこ たまご こうやとうふ さば ヨーグルト ごはん あぶら	7 ごはん 牛乳 なすとじゃがいものみそ汁 ゆで豚のからしソース セタアップルゼリー 牛乳 きぬあつあげ ぶたにく ゼリー	8 セルフドッグ (コッペパン ウィンナー) (キャベツソテー 食ケチャップ) 牛乳 ミネストローネ 牛乳 ベーコン こなチーズ ウィンナー	9 ごはん 牛乳 汁ビーフン ユーリンチー 牛乳 ぶたにく けいにく	10 ごはん 牛乳 ドライカレー マンナンサラダ 牛乳 きゅうにく ぶたにく のり だいす きんときまめ やきぶた ごはん あぶら ごま
たまねぎ にんじん こまつな 13 ごはん 牛乳 中華スープ 回鍋肉 牛乳 たこ とうふ わかめ ぶたにく ごはん あぶら はるさめ	14 ごはん 牛乳 県産ハモのつみれ汁 さっぱりサラダ めじろん豆腐 一食しょうゆ 牛乳 ハモ うすらたまご わかめ ロースハム とうふ ごはん あぶら	15 黒糖パン 牛乳 ツナときのこのトマトパスタ ほうれん草のオムレツ 牛乳 けいにく ベーコン ツナ こなチーズ たまご こくとうパン あぶら スパゲティ	16 ごはん 牛乳 タラとカラフル野菜の甘酢あん ぱくぱくひじき 牛乳 たら ちりめん ひじき ごはん あぶら ごま	17 ごはん 牛乳 貝たくさんみそ汁 豚肉のバーベキューソース 冷凍フルーツ (洋ナシ) 牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく わかめ ごはん じゃがいも
ほししいたけ にんじん たまねぎ にら パプリカ しろねぎ キャベツ にんにく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ にんじん トマト ほうれん草	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん パプリカ	にんじん たまねぎ ねぎ リンゴピューレ かぼす ようなし

間違った水分補給をしていませんか？



人間の体の中にはたくさんの水分があります。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞でとても重要な働きをしています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は食事からの水分だけでは足りないため、適度な水分補給をしないと命に危険が及ぶこともあります。上手に水分補給をしていきましょう。



上手に水分補給をしましょう



★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

間違った水分補給をしていませんか？



水分補給はとても大切ですが、間違った「水分補給」をしてしまったらかえって体によくありません。してはいけない水分補給を紹介するので、チェックしてみてください！



× たくさんの水をがぶ飲みする

一度にたくさんの水分をとると、胃液が薄まって食欲が低下したり、消化に時間がかかったり胃の働きが悪くなります。一度に飲む量は、コップ一杯(150~200ml)程度にしましょう。

× ジュースや清涼飲料水ばかり飲む

糖分の取りすぎで血糖値があがり、急性糖尿病のペットボトル症候群になることもあります。また、空腹が感じにくくなり、夏に体力が落ちる原因にもなります。



× 飲み水を冷蔵庫で冷やす

冷たいほうがおいしいからといっても、冷やしすぎると胃の働きが悪くなったり、下痢の原因にもなります。5から15度程度が吸収しやすい温度なので、冷やし過ぎないようにしましょう。

× 汗をかくたびに水分と一緒に塩分も補給する

炎天下で短時間に大量の汗をかいた場合は別として、屋内での普段どおりの生活をしている場合は塩分補給の必要はありません。塩分の取りすぎが原因の高血圧症になる場合があります。



× コーヒーや紅茶、日本茶での水分補給

日本茶などの飲み物は、利尿作用があるので特に運動時などの水分補給には不向きです。



給食レシピ

★今月使用の由布市産の食材

…にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、にら
パプリカ 葉ネギ、干しいたけ、みそ(一部)

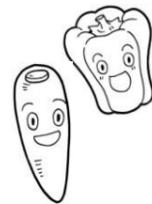
タラとカラフル野菜の甘酢あん

【材料】5人分

タラ	300g	甘酢あん	
塩・コショウ	適宜	砂糖	大さじ3
でんぷん	大さじ2	濃口醤油	大さじ2
揚げ油		酢	大匙1.5
干し椎茸	2枚		
たけのこ小	1/2個		
玉ねぎ	1/2個		
人参	1/4本		
パプリカ	1個		
その他の夏野菜色々			

【作り方】

- ① タラは塩コショウし170℃~180℃で5分程度揚げる
- ② 材料は2cm角くらいに揃えて切る。
- ③ パプリカはさっと塩茹でておく。
- ④ 油で火の通りにくい野菜から順番に炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら①を加えさっと火を通す。
- ⑥ 合わせておいた甘酢あんを加える。
- ⑦ 最後にゆでたパプリカを加えさっと炒める。



疲労回復、食欲増進、減塩効果！！

*酢に含まれているクエン酸は疲労回復効果があります。また、酢の酸味は消化器官を刺激する作用があるので食欲が落ちる夏には取り入れたいですね。調味料に酢を加えると塩味を強く感じるため、塩の量を減らしても塩味を損なわずおいしく食べることができます。