

7月給食だより

大山グループ

栄養士 野中 千裕

初夏を過ぎてそろそろ夏本番の7月。ちょっとした食事や生活の工夫で暑い夏も快適にすごしましょう！今月の給食だよりは、夏バテ予防・夏野菜についてです！



夏バテって??

なんとなくだるい日が続く…これって暑さのせいだと思っていませんか？暑さはもちろんですが、それよりも私たちの生活(エアコンの効きすぎによる自律神経の不調や冷たいものの食べすぎによる胃の不調)が原因のことが多いのです。

どうやって乗り切る??

☆冷房の設定は外気温マイナス5℃まで

冷房は28℃くらいに設定して除湿や扇風機を上手く利用しましょう。

☆汗を上手にかいて体温調節

発汗は人の身体に備わる温度調節機構。冷房の部屋にばかりいると上手く機能しなくなってしまう。水分補給しながら汗をかくことも大切です。

☆ジュースの飲みすぎ、アイスの食べ過ぎに注意

常温になった生ぬるーい炭酸飲料飲んだことありますか？とーってもあまーいと感ぜませんか？これは温度によるマジックなのです。私たちは冷たいものを食べると、甘さが感じにくくなります。のど越しの良い冷えた炭酸清涼飲料はついつい飲みたくなりますが、食欲不振やむくみの原因に。さらには砂糖のとりすぎにもなりますので、飲みすぎに注意しましょう！

☆バランスのよい食事で量より質

ラーメンやのど越しのよい食べ物を求めてしまいがちですが、給食を思い出して、ご飯(めん)・おかず・野菜をバランスよく食べましょう！



夏野菜について♪

今月はたくさんの夏野菜が登場します。オクラ、ゴーヤ・ピーマンの他、インド生まれ、きれいな紫色、実の95%が水分である「なす」や、太陽の光をたっぷり浴びて真っ赤に色づいた「トマト」や、ひげの数だけ粒があり、一粒一粒に甘味がつまった「とうもろこし」などなど。暑さにまけないよう、夏においしい野菜を食べて元気にすごしましょう！！



令和3年

7月

こんだてひょう

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
			1日	2日	この週の 予約締切日は 6月18日(金)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p><7月の平均></p> <p>エネルギー : 787 Kcal</p> <p>たんぱく質 : 31.8g</p> <p>脂質 : 26.8g</p> <p>食塩相当量 : 3.2 g</p> </div> <p style="text-align: center;">給食予定変更の可能性があります。 先生に予定を確認するようにしましょう。</p>			<p>ご飯</p> <p>豚肉の角煮</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>もずくのスープ</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>I材料 - 899 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>たご飯</p> <p>焼き鯖</p> <p>味噌マヨ和え</p> <p>土佐酢和え</p> <p>すまし汁</p> <p>I材料 - 753 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.3 g</p>	
5日	6日	7日	8日	9日	この週の 予約締切日は 6月25日(金)
<p>ご飯</p> <p>豚肉の山椒焼き</p> <p>アーモンド和え</p> <p>みそ汁</p> <p>赤しそゼリー</p> <p>I材料 - 809 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>ご飯</p> <p>鮭のマスタードソース</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>モロヘイヤと豆のカレースープ</p> <p>I材料 - 834 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>穴子ちらし寿司</p> <p>蒸しとうもろこし</p> <p>ゆで枝豆</p> <p>七夕汁 *行事食 七夕*</p> <p>果物(さくらんぼ)</p> <p>I材料 - 721 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>ご飯</p> <p>麻婆なす</p> <p>大根とじゃこのサラダ</p> <p>きくらげスープ</p> <p>果物(スイカ)</p> <p>I材料 - 799 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉のピリ辛おろし</p> <p>山形のだし</p> <p>大豆と小魚の甘辛揚げ</p> <p>みそ汁</p> <p>I材料 - 889 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.6 g</p>	
12日	13日	14日	15日	16日	この週の 予約締切日は 7月2日(金)
<p>とうもろこしご飯</p> <p>生揚げのトンテキ風</p> <p>きゅうりともずくの酢の物</p> <p>たぬき汁</p> <p>果物(ジューシーオレンジ)</p> <p>I材料 - 798 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>ご飯</p> <p>かつおの竜田揚げ</p> <p>土佐煮</p> <p>茄子の南蛮だれ</p> <p>どろめ汁</p> <p>I材料 - 741 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>冷やし中華</p> <p>いかと青菜のピリ辛炒め</p> <p>たまごスープ</p> <p>I材料 - 749 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 5.1 g</p>	<p>親子丼</p> <p>糸寒天のごま酢和え</p> <p>みそ汁</p> <p>果物(冷凍みかん)</p> <p>I材料 - 820 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉とカシューナッツの炒め</p> <p>豆腐の中華サラダ</p> <p>白菜のピリ辛スープ</p> <p>I材料 - 837 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>	
19日	20日	夏季休業中			この週の 予約締切日は 7月9日(金)
<p>ご飯</p> <p>かじきステーキ</p> <p>野菜のポン酢かけ</p> <p>青唐辛子と大葉の辛みそ</p> <p>沢煮椀 *食育の日 旬*</p> <p>I材料 - 691 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>ひき肉のスパイスカレー</p> <p>コールスロー</p> <p>貝だくさんコンソメスープ</p> <p>ジョア(マスカット)</p> <p>I材料 - 714 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.5 g</p>				
夏季休業中		9月1日	9月2日	9月3日	この週の 予約締切日は ※ご注意ください 7月21日(水)
		<p>ビビンバ丼</p> <p>いか入りチヂミ</p> <p>水菜スープ</p> <p>果物(梨)</p> <p>I材料 - 841 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>ご飯</p> <p>豚肉のごまみそ焼き</p> <p>すき昆布の煮物</p> <p>みょうがの甘酢漬</p> <p>すまし汁</p> <p>I材料 - 790 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>パエリア風</p> <p>ポテト入りオムレツ</p> <p>きのこ野菜のアヒーショ風</p> <p>オニオンスープ</p> <p>I材料 - 849 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.8 g</p>	

※牛乳は20日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。