

給食だより

水原中学校
7月号

生徒数配付

7月の給食のめあて

夏の健康に必要な食生活について理解できる

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。暑い夏を元気に過ごすためにも、夏ばての対策を行いましょう。



夏を元気に過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。

月	火	水	木	金
3日 昆布あえ チンジャオロース丼の具 チンジャオロース丼 中華スープ	4日 きりざい とりの照り焼き ごはん 豆腐のみそ汁	5日 ゴーヤチャンプルー さばのみそ煮 ごはん もずくのみそ汁	6日 ナムル りんごタルト ごはん 酢豚	7日 クチャップ セタゼリー オムライス 天の川スープ
10日 きゅうり漬け 梅ざようざ ごはん マーポーなす	11日 青菜のサラダ ポークチャップ パン カレーコンソメスープ	12日 寒天サラダ いわしの蒲焼き ごはん 厚揚げのみそ汁	13日 ラタトゥイユ とりのはちみつソース焼き ごはん チキンスープ	14日 ヨーグルト のり酢あえ 油揚げの甘煮 うどん きつねうどん
17日 海の日 即席漬け ピリ辛焼肉丼の具材 ピリ辛焼肉丼 沢煮わん	18日 梅おかあえ 和風ハンバーグ 枝豆ごはん トマトスープ	19日 おひたし とりの唐揚げレモンソース ゆかりごはん なめこのみそ汁	20日 冷やし中華の具材 春巻き 冷やし中華 フルーツポンチ	21日
24日 福神漬あえ ガリガリ君(5とう) 夏野菜カレー	<p>食中毒を予防しよう</p> <p>つけない 増やさない やっつける</p> <p>手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。</p> <p>食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。</p> <p>加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。</p>			

隠れマンボウを探せ!

今月から毎月の給食だよりにマンボウが1匹隠れています。ぜひ、探してみてください!