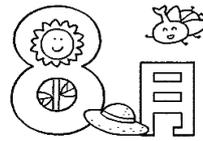


給食だより



2024. 8
大樹町学校給食センター
(中・高校用)

夏休みが始まります。今年はずっと長い夏休みです。夏の思い出をたくさん作って、楽しい夏休みを過ごしてほしいですね。
しかし、夏ばてを起こしてしまうと夏休みを十分に楽しめなくなってしまいます。暑い夏を元気に乗りきるために、しっかりと食事をとって夏ばてを予防しましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の動きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



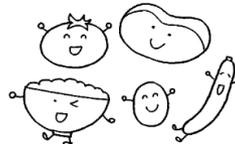
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水かお茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用がある

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。

予定献立表

月	火	水	木	金
				23
<p>食べ物は体の中での働きによって3つの色に分けられます。</p> <p>黄：エネルギーのもとになる (米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など)</p> <p>赤：体をつくるもとになる (肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など)</p> <p>緑：体の調子を整えるもとになる (野菜、果物、きのこなど)</p>	<p>★8月の平均値★</p> <p>エネルギー 848kcal たんぱく質 33.5g 脂質 24.8g</p> <p>★今月の大樹産食材★ 大根、豚肉</p>			<p>麦入りごはんの夏野菜カレー</p> <p>米、麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、枝豆、なす、脱脂粉乳、バター、小麦粉</p> <p>フルーツナタデココ</p> <p>みかん、パイナップル、もも、ナタデココ</p> <p>牛乳</p>
26	27	28	29	30
ごはん	ごはん	チキンのトマトソーススパゲッティ	ブランパン	ごはん
米	米	スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト	パン	米
玉ねぎと油揚げのみそ汁	麻婆豆腐	コーンクリームサラダ	ポークシチュー	豆腐とわかめのみそ汁
玉ねぎ、人参、油揚げ	豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸	コーン、キャベツ、枝豆、コーンクリームドレッシング	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、(小麦粉)	豆腐、わかめ、大根
鮭のマヨネーズ焼き	ショーロンポー(1人2個)	★ジョアマスカット	★カツオカツ	肉じゃが
鮭、卵不使用マヨネーズ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、春雨、だけのこ、小麦粉、(オイスターエキス)		カツオ、玉ねぎ、小麦粉	豚肉、じゃがいも、白滝、人参、玉ねぎ、いんげん
大根の煮物	中華サラダ		イタリアンサラダ	牛乳
大根、人参、豚肉	キャベツ、コーン、人参、鶏肉、中華ドレッシング(オイスターエキス)		キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング	
牛乳	牛乳		牛乳	

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
※献立表の中に()で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。