



	月	火	水	木	金
こんだてめい 1 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③ビーフンスープ ④ユーリンチー 1・2群 体をつくるものになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 654kcal/25.5g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物 家庭でとってほしい食品	2	3	4	5	
	8	9	10	11	
	15	16	17	18	
	19	20	21	22	
	23	24	25	26	
	27	28	29	30	



★物質調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

HOT LIMIT!

熱中症に気をつけよう!

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう!



のどが潤いてなくても、水やカフェインのない茶葉がこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりには塩分や糖分のとりすぎに注意しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう!



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さには負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとて重要です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

いよいよ夏休みが始まります。急に暑くなるこの時期は、熱中症や脱水症状になりやすいので注意が必要です。予防のためにも、これらのことを心がけ、夏休み中も規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

「気温」と「湿度」をいつも気にしよう!



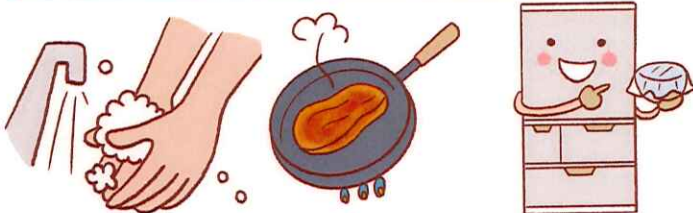
外はもちろん、屋内や室内であっても、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。暑指数が公開されている全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときは十分に注意しましょう。

涼しい服装・環境を心がけ 睡眠もしっかりとろう!



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかりと寝て休み、1日の疲れをとりましょう。

身の回りの衛生に気をつけよう!



食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

おやつ かんがえよう



7月 給食カレンダー

ちなちろうつがっこうきょうしよく
知名町立学校 給食センター

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>「油淋鶏」と書いて「ユーンチー」と読みます。鶏肉を油で揚げ、ごま油や深ねぎを加えたしょうゆベースのたれを絡めました。味わって食べてみましょう。</p>	<p>2</p> <p>かいのこ汁は、お盆に食べる郷土料理です。おかゆの相手としてお供えていた精進料理で、その土地で作られた旬の食材が使われます。</p>	<p>3</p> <p>給食のカレーうどんは、たっぷりのかつお節を泳がせて、かつおだしをとっています。だしのうま味が、カレーうどんのおいしさを引き立てています。</p>	<p>4</p> <p>今日の副食に使っている小松菜は、鉄が豊富な野菜です。成長期のみなさんにとって欠かせない、積極的に摂ってほしい栄養素です。</p>	<p>5</p> <p>7月7日は七夕です。魚のすり身でできたそうめんを天の川に見立てて汁を作ります。今夜は、夜空を見上げて天の川を眺めてみましょう。</p>
<p>8</p> <p>おんじよく 温食の子芋は、地元のお農家さんが育てて持ってきてくださいました。農家の方、調理員さんに感謝の気持ちが届くように元気づけていただきます」をしましょう。</p>	<p>9</p> <p>副食には様々な野菜が入っています。みなさんに安心して安心して食べてもらうために、給食で使う野菜は、3回洗いを徹底しています。</p>	<p>10</p> <p>マヨネーズは、マヨネーズを油代わりに使ってソテーしています。そうすることで、コクのあるソテーに仕上がります。お家でぜひ作ってみてください。</p>	<p>11</p> <p>今日の献立は、知名中の3年生(学図部)のみなさんが考えてくれました。沖永良部島の「きくらげ」を取り入れたちなちろうメニューです。</p>	<p>12</p> <p>夏に旬を迎えるニラやかぼちゃなどの色の濃い野菜は、「緑黄色野菜」といって、野菜の中でも特に栄養が豊富です。</p>
<p>15</p> <p>海の日</p>	<p>16</p> <p>給食ではかつお節や、昆布、煮干しを使って、一から出汁を取っています。出汁のうま味を活かすことができると同時に、塩分を控える、「減塩」への第一歩です。</p>	<p>17</p> <p>夏に旬を迎える野菜という、何を思い浮かべますか？今日のスパゲティには、夏に旬を迎えるトマトやナス、ピーマンがたっぷり入っています。</p>	<p>18</p> <p>温食には、にんじんやキャベツ、セロリー、枝豆、玉ねぎのたくさんの野菜を使いました。野菜たっぷりのスープの中に、アルファベットのマカロニが浮かびあがります。</p>	<p>19</p> <p>1学期最後の給食になりました。今日は、かぼちゃやナス、トマトなど、夏野菜たっぷりのカレーを作りました。夏休みも1日3回の食事をしっかりととりましょう。</p>

『砂肝とポテトのカレー揚げ』のレシピ!

6月13日(木)献立(副食)より

- | (材料) ※5人分量 | (切り方等) | (作り方) |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも…200g ・塩……………0.1g ・砂肝…………150g ・揚げ油……適量 ・黒こしょう…0.1g ・カレー粉……1g ・塩……………1g ・パセリ………5g | <ul style="list-style-type: none"> 1.5 芋角切り ひと口サイズ | <ol style="list-style-type: none"> ①切ったじゃがいもを素揚げする。 ②揚げたじゃがいもに塩をまぶす ③砂肝を揚げる ④じゃがいも・砂肝を炒った調味料と和える |

全て合わせてフライパンで炒る
※焦げやすいので注意してください!

給食では、知産知消(地産地消)として地場産のパセリをオープンで焼いて使用しましたが、乾燥パセリ(0.5g)でもOKです!!



お昼の食事 バトンタッチ します!!

夏休み中も、元気に過ごすためには、夏バテや熱中症ににならないように、食生活に気を付けることが大切です!!

① 1日の生活リズムを食事からしっかりつくる

② 好き嫌いなく、しっかり食べる

③ こまめな水分補給を心がける

④ 運動前、運動中は、特に水分をとりましょう!!

2学期も安全でおいしい給食を届けられるよう、職員一同がんばります!!