

SCHOOL LUNCH WARABI

7月

和良比小の給食をご紹介します！

7月1日（金）



ごはん
牛乳
マーボー豆腐
しゅうまい
バンサンスー

7月4日（月）



味噌ラーメン
（蒸し中華麺）
牛乳
揚げ餃子
こまったさんのサラダ
はちみつレモンゼリー

7月5日（火）



ワカメごはん
牛乳
鶏つくね焼き
さつま汁
蒸しとうもろこし

7月6日（水）



二色サンド
牛乳
ホワイトビーンズシチュー
ポパイサラダ
冷凍みかん

7月7日（木）《七夕献立》



そばろちらしずし
牛乳
そうめん汁
七夕ゼリー

7月8日（金）



ごはん
牛乳
さごしの
塩麴から揚げ
納豆和え
チゲ風豚汁
オレンジ

7月11日（月）



ハヤシライス
（麦ごはん）
牛乳
元気サラダ
手作りチョコババロア

7月12日（火）



きな粉揚げパン
牛乳
肉団子スープ
イタリアンサラダ
メロン

七夕の日の「そうめん」は、無病息災の願いが込められています。糸に見立てて「裁縫が上手になりますように」、織姫と彦星の伝説にあやかって「よい出会いがありますように」といった七夕独特の願い事が込められているようです。

そうめん汁に星形の人参や短冊に見立てたかまぼこなどを使っています。みんなの願い事が叶うと良いなと思って作りました。

7月13日(水)



タコライス
(ごはん)
牛乳
マカロニスープ
ヨーグルト

7月14日(木)



フレンチトースト
メープルジャム
牛乳
ポークビーンズ
ひじきのカラフル和え

7月15日(金)



枝豆ごはん
牛乳
インド風から揚げ
夏野菜汁
プリン

夏ばて予防

夏の食生活チェック

※暑い日が続いています。6つの項目をチェックして、夏バテのない夏休みにしましょう。

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なのはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。