



7月の献立



7月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和3年(2021年)7月

<p>☆ 平均栄養量 ☆</p> <p>エネルギー 644 kcal 脂質 17.0 g 食物繊維 3.8 g</p> <p>たんぱく質 26.9 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 2.1 g</p> <p>平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。</p>		<p>1日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 豚じゃが 小松菜のおひたし 冷凍みかん</p>	<p>2日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 いかの照り焼き みるくおから 麩のすまし汁</p>	
<p>5日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 牛肉のごまみそ炒め かきたま汁</p>	<p>6日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 お豆のサラダ くるみちりめん</p>	<p>7日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 しいらのレモン漬け 星のチーズサラダ 七夕そうめん汁 星の三色ゼリー</p>	<p>8日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 タンドリーチキン コールスロー 豆乳スープ</p>	<p>9日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 もやしのナムル</p>
<p>12日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ アスパラの五色サラダ コンソメスープ</p>	<p>13日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 大豆と肉だんごのトマト煮 ツナサラダ (小)冷凍ピーチ (保幼中)牛乳かん</p>	<p>14日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 野菜とちくわの和え物 しめじと麩のみそ汁</p>	<p>15日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりの酢の物 ひじきふりかけ</p>	<p>16日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ばんさんすう (小中)ミニトマト</p>
<p>19日(月)</p> <p>あなごめし 牛乳 じゃがいものサラダ だんご汁</p> <p>【食育の日】</p>	<p>20日(火)</p> <p>夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ (小)牛乳かん (保幼中)冷凍ピーチ</p>	<p>給食センターの様子を紹介します!(焼きそばの日)</p> <p>給食でも大人気の焼きそばですが、『麺がのびやすい問題』や『パワー自慢も、うなるほどの力作業問題』など、調理員さん泣かせのメニューでもあります。少しでもおいしくみなさんのもとに届けられるように、具を炒めるタイミングや麺をゆで上げるタイミングなどをしっかり確認しながら作っています。</p>		

~夏バテ予防は食生活から~

汗をたくさんかく夏は、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスがくずれ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。食事でも工夫しながら、夏を元気にすごしましょう。



1日3食きちんと食べましょう

- 食事は1日の活動のエネルギー源なので、食事の回数が減ると、栄養量も不足し、夏バテしやすくなってしまいます。
- 早起きして、朝食も必ず食べて、元気に1日をスタートしましょう!
- 夏休みに入ってから、朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう。「主食・主菜・副菜」をそろえると、栄養のバランスがとりやすくなります。

冷たい物の食べすぎや飲みすぎに注意!

- 冷たい物の食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。
- 甘いジュースなどの飲み物にはたくさんの糖分もふくまれ、飲みすぎると満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。
- 夏の水分補給には、甘味のない水や麦茶がおすすめです。



夏の野菜を食べよう!



暑さのストレスに体が負けないようにする

暑さのストレスに体が負けないようにする

ビタミンA・B・Cをとりましょう

体の中でエネルギーが作り出される時に働く



肉や野菜を炒めて...

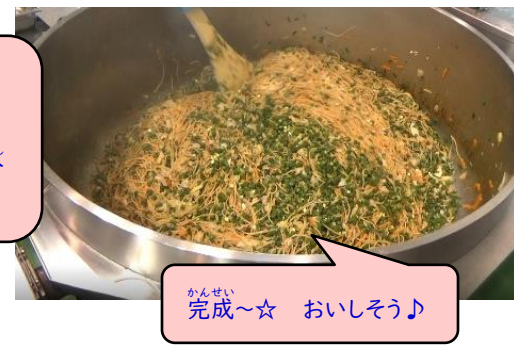


麺は少しかためにゆでて、具の中に投入!



お...重い

ひとつの釜で約600人分。それを、4釜分作ります。



完成~☆ おいしそう!

食缶に入れる時もカトコツがいります。



フツとやさしく