

7月の給食目標
暑さに負けない食生活をしましょう

7月21日から夏休みに入ります。楽しい夏休みになるように、体調管理には気を付けましょう。
下記の「暑さに負けない食生活のポイント」を参考にしてみてください。

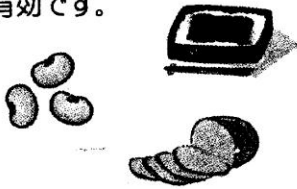
なつやす しよくせいかつ
夏休み食生活のポイント

1日3食しっかり食べよう!

うどんやそうめんだけの食事では、夏バテしやすくなります。

食が進まない時には、梅干しや酢、レモンなどがおすすめです。これらの食材には疲労回復効果のあるクエン酸が含まれていて、夏バテ予防になります。

夏バテ予防には、ビタミン B1 が有効です。



ビタミンB1の多い食品
豚肉・ハム・大豆製品・うなぎなど

水分補給を忘れずに!

水分補給する時は、一度に多くの量を飲むのではなく少量をこまめにとるようにしましょう。

砂糖のとり過ぎを防ぐためにも、ジュースやスポーツ飲料は控えめにして、水や麦茶を飲むのがおすすめです。



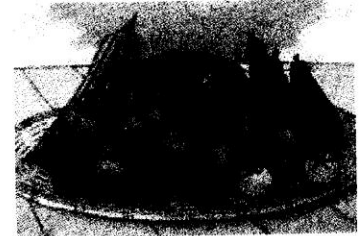
夏はどうしても冷たい物をとる機会が多くなります。冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。適度な量にしましょう。

旬の食材を食べよう!

トマト、きゅうり、なす、すいかなど、夏が旬の食材には、水分が多く含まれています。

また、ほてった体を冷やしてくれる効果もあります。旬の食材には、私たちの体に理にかなった効果があります。

素晴らしい旬の食材を、ぜひ味わってくださいね。



こまつな しん しよくさい
~今月の旬の食材~

きゅうり なす
とうもろこし
ズッキーニ
かぼちゃ
トマト



こんげつ いわぬまさんびん
~今月の岩沼産品~

米粉パン 米粉めん
こまつな とうもろこし
ズッキーニ



いわぬま づく やさい こめ
岩沼で作っている野菜や米などです。
おいしくいただきます!

6日のとうもろこしは、下野郷地区の高橋さんが作ってくれたものです。お楽しみに!

放射性物質検査について

6月の放射性物質検査を実施いたしました。セシウムは不検出との結果が出ました。詳細は、岩沼市のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。



7月のよていこんだてひょう



日 (曜)	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g)		
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	脂質・塩分		
	ぎゅうにゅうは まいにち つきます	おもにエネルギーとなる			おもにからだをつくる		
		おもにからだのちようしをことのえる					
3 (月)	セルフガバオライス ツナとこまつなのサラダ わかめスープ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ツナ とりにく わかめ	パジル ピーマン たまねぎ たけのこ	こまつな にんじん もやし えのきたけ	575 22.1 14.9 2.4	
4 (火)	パン キンパン ローストチキン ひじきとえだまめのサラダ クラムチャウダー	パン さとう バター ジャがいも	牛乳 ひじき とりにく ハム あさり いんげんま ベーコン め チーズ 生クリーム	ハーブ えだまめ にんじん もやし	たまねぎ	616 31.4 23.6 3.5	
5 (水)	★4ねんせいリクエストこんだて★ わかめごはん とりにくのからあげ かみかみサラダ みそやさいスープ ミルクコーヒー	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごはん ごま	牛乳 さきいか わかめ	とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ コーン	にんじん だいこん きゅうり もやし	733 31.4 18.6 3.3
6 (木)	いわぬまさんとうもろこし ひやしちゅうか ブルーベリーヨーグルト	ねんにいちどの「いわぬ まさんとうもろこし」です。 かわむきは、きゅうりしょく いいんかいのひとがてつ だってくれたよ。	こめこめん ごまあぶら とうもろこし さとう	牛乳 ハム ヨーグルト	にんじん もやし きゅうり	メンマ ブルーベリー	612 21.6 17.8 2.8
7 (金)	★たなばたメニュー★ セルフてまきずし(すめし・やきのり・ ウイナー・たまご焼き・きゅうり・かんぴょう) うーめんじる たなばたデザート	ごはん うーめん さとう	牛乳 たまご のり ウイナー とりにく あぶらあげ ゼラチン	かんぴょう きゅうり ひゅうがなつ	にんじん ねぎ ほししいたけ	712 22.1 20.7 1.7	
11 (火)	ナン キーマカレー スマイルポテト(2こ) フルーツポンチ	パン ジャがいも バター あぶら さとう しらたま	牛乳 とりにく だいす	いんげんま め	にんじん ズッキーニ たまねぎ みかん パイナップル	なす トマト しょうが	710 23.7 27.4 2.2
12 (水)	ごはん もうかざめのたつたあげ キムチあえ わかめじる	ごはん ぼんご ごま あぶら	牛乳 とうふ わかめ みそ	もうかざめ	キャベツ きゅうり ねぎ	にんじん キムチ	580 23.8 15.6 2.0
13 (木)	ココアパン ささみチーズフライ コールスローサラダ トマトとレタスのかきたまスープ	パン あぶら エッグフリー パンこ マヨネーズ さとう	牛乳 たまご ベーコン	ささみ チーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	レタス トマト	724 24.2 30.0 3.0
14 (金)	★7がつのおたんじょうびきゅうしょく★ むぎごはん ビーフシチュー かいそうサラダ ガリガリくん	むぎごはん バター じゃがいも さとう ごまあぶら かきごおり	牛乳 かいそう わかめ	きゅうり ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルー ム	いんげん トマト きゅうり コーン	707 24.7 16.4 2.9
18 (火)	★3ねんせいリクエストこんだて★ メロンパン おろしハンバーグ アメリカンサラダ ABCマカロニスープ れいとうみかん	パン ごま ポテトチップ さとう マカロニ エッグフリー マヨネーズ オリーブオ イル	牛乳 ハンバーグ ベーコン	だいこん チンゲンサイ コーン パセリ みかん	キャベツ にんじん きゅうり	635 28.5 30.2 3.5	
19 (水)	おべんとうのひ	あしたから、まちにまった「なつやすみ!!」です。 あついなつをげんきに すごすために、いちにちさんしょく、 しっかりたべて、きそくたしいせいかつをしましょう。 たのしいなつやすみ、たくさんおもいでをつくってくださいね!					
20 (木)	1がっきしゅうぎょうしき						

※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。こんだては変更になる場合があります。