

日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギーたんぱく質	一口メモ	
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる			
25	火	17:45 18:20	焼き肉チャーハン わかめスープ	牛乳 ミックスフルーツ	牛乳 牛肉 ベーコン わかめ	ピーマン 玉ねぎ 赤パプリカ 小松菜 だいこん エリンギ 冬瓜 みかん缶 もも缶 パイン缶	米 サラダ油 コーン ごま油 ごま ゼリーミックス	818 kcal 23.2 g	今年は8月からスタートです。暑いと食欲が落ちる人も…肉でスタミナアップ!!
26	水	17:45 18:25	ごはん しぎ焼きなす	牛乳 焼き魚 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 さわら風干し 豚肉 中みそ 赤みそ 豆腐 ヨーグルト	しょうが ピーマン 玉ねぎ なす ねぎ にんじん	米 ごま油 でん粉 三温糖 じゃが芋	821 kcal 23.7 g	豚肉には疲れ防止・疲れを軽くする・ストレスを減らす・栄養の代謝を助ける働きがあります。夏バテ回復です。
27	木	17:45 18:25	中華丼 かきたま汁	牛乳 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 わかめ 卵	にんじん しょうが チンゲンサイ たけのこ 玉ねぎ キャベツ にら	米 でん粉 じゃが芋 三温糖 ごま油 杏仁豆腐	860 kcal 29.5 g	中華丼には、豚肉・えび・いか・うずら卵・たっぷりの野菜が入っています(^o^)
28	金	17:45 18:20	ドライカレー クリームスープ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 牛肉 ベーコン	しょうが にんにく ピーマン 玉ねぎ にんじん ケチャップ パセリ キャベツ	米 サラダ油 三温糖 ポタージュ じゃが芋 パン粉 ぶどうゼリー	845 kcal 25.3 g	給食で提供している牛乳は岡山県産の牛乳です。
31	月	17:45 18:20	みそラーメン ポテトのチーズ焼き	牛乳	牛乳 豚肉 赤みそ 中みそ ベーコン ミックスチーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし しなちく きくらげ ねぎ にんにく しょうが パセリ	中華麺 ごま ごま油 じゃが芋 バター コーン	855 kcal 32.7 g	何ラーメンが好きですか?今日はみそラーメンです!

今年の夏も大変暑いです。そして短い夏休みでした(;´Д`) まだまだ暑そうです…
皆さん元気に過ごしていましたか?
休みの間に生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか? 本当の夏バテは、これからやってきます。
規則正しい生活をとりもどして元気に過ごしましょう。(こたか)

夏バテ対策レシピです!

こんな人は要注意です!!



生活のリズムを整えよう!

生活のリズムは、規則正しい食生活から

夏バテって?

人間は、日本の夏のように高温多湿な状態におかれると体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費するので体の負担を強いられることとなります。その状態が毎日続いたり、過度な負担の場合体にたまった熱を外に出すことができなくなって熱が出たり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりします。この無理が続いて体が限界にきている状態を『夏バテ』といいます。

- 食欲増進 わかめサラダ -

シャキシャキした食感で食欲のないときでも食べやすいですよ。

〔材料(2人分)〕
わかめ(戻した状態) 50g
セロリー 10cm
しょうが 1かけ
レモン汁 大さじ1
しょう油 小さじ2
砂糖 1つまみ

〔作り方〕
①わかめは食べやすい大きさに切り、セロリーは薄切り、しょうがは千切りにする。
②調味料をよく混ぜ切った野菜とわかめを和える。

- 疲労回復 梅ひじき -

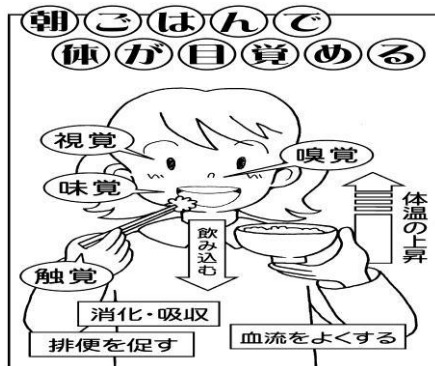
鉄分やカルシウムが豊富なひじきに疲労回復に役立つクエン酸を含む梅と酢を合わせました。

〔材料(2人分)〕
乾燥ひじき 25g
梅干し 中2粒
青じそ 5枚
しょう油 大さじ1
みりん 大さじ2
酢 大さじ1

〔作り方〕
①わかめは食べやすい大きさに切り、セロリーは薄切り、しょうがは千切りにする。
②調味料をよく混ぜ切った野菜とわかめを和える。

暑いときはからいもの

一年中暑い国の「むかしからのちえ」として、スパイスのきいた、からいりょうりがあります。代表的なものは、インドのカレーでしょう。インドのカレーは日本のカレーとはだいぶちがいますが、いろいろなしゅるいのスパイスを組み合わせると、どくどくのおいしい風味とからみをつけてあります。からいりょうりを食べると、だんだんあせがでできます。あせをかいたあとに風がふくと、すずしく感じますよね。だから、カレーを食べるとあせをかくと、ちょうどよいというわけです。しかも、スパイスがきいていると、食べものがくさりにくくなります。



*今後も新型コロナウイルス感染の予防にはきちんとした手洗いや咳エチケットが必要です
密をさけるために、8月・9月も給食時間が学年によって違います。
ルールを守って元気に生活しましょう (^)/

学 年	給食時間
1・2年生	17:45~18:15
3・4年生	18:20~18:50