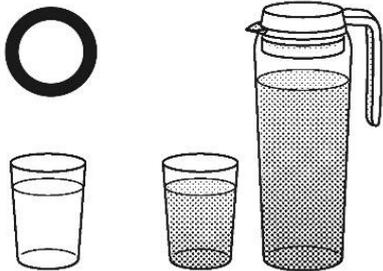




給食だより 7月号

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

水分補給に適した飲み物



ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



沖縄県の郷土料理

6日は沖縄県の郷土料理を提供します。ししじゅーしーの「しし」は肉を、「じゅーしー」は炊き込みご飯を指します。豚肉入りの炊き込みご飯と、沖縄の定番食材のアーサ（あおさを）使った汁物、沖縄風ドーナツのサーターアンダギーを作ります。



和食の日

今月の和食の日は、7日の七夕に合わせた献立です。七夕は季節の節目となる「五節句」のひとつで、この日は無病息災を願いそうめんを食べる風習があります。

給食ではそうめんや星形の食材を使用し七夕をイメージした献立にしました。

サッカー女子W杯応援給食

19日は翌日開幕するサッカー女子W杯の開催国、オーストラリアの料理を提供します。「チキンシュニッツェル」は日本のチキンカツのような料理で、現地での定番料理だそうです。レモンを使用したソースでさっぱりと食べられるようにしました。



セレクト給食

給食委員会の活動で、20日にセレクト給食を行います。今回は2種類の丼から選びました。結果は以下のとおりです。

豚丼 103人
中華丼 91人



給食委員のみなさん、ありがとうございました。