

7月のこんだて

《今月の目標》よくかんで食べよう。

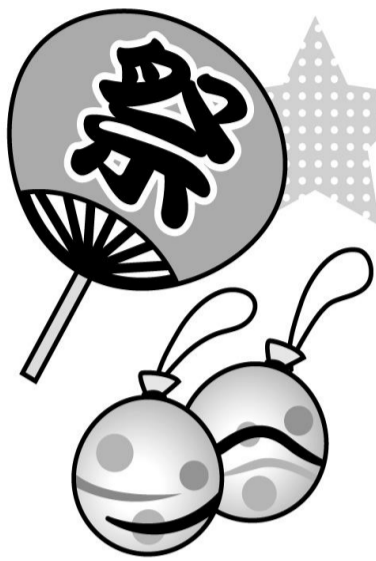
富山県立しらとり支援学校

令和4年7月

月	火	水	木	金 1日
		<p>下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。</p>	<p>○物資の都合により、 献立の一部が変更になることがあります。</p>	<p>ご飯 牛乳 ボロニアステーキ ゴーヤチャンプルー もずく汁 シークワサータルト</p>
				<p>エネルギー 808 kcal たんぱく質 27.6 g カルシウム 357 mg</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ グリーンサラダ 卵スープ</p>	<p>ご飯 ふりかけ 牛乳 ふくらぎの照り焼き 五目豆 味噌汁</p>	<p>ご飯 牛乳 卵とじ 白エビのかき揚げ ごま和え パイ</p>	<p>枝豆ご飯 牛乳 星形コロッケ なすの味噌炒め そうめん汁 七夕ゼリー</p>	<p>ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁 オレンジ</p>
<p>エネルギー 758 kcal たんぱく質 35.3 g カルシウム 625 mg</p>	<p>エネルギー 782 kcal たんぱく質 37.1 g カルシウム 358 mg</p>	<p>エネルギー 798 kcal たんぱく質 31.8 g カルシウム 559 mg</p>	<p>エネルギー 821 kcal たんぱく質 29.2 g カルシウム 392 mg</p>	<p>エネルギー 777 kcal たんぱく質 25.3 g カルシウム 364 mg</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ココアパン 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ ポテトスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 マーボーなす シュウマイ ナムル バナナ</p>	<p>バターロール 牛乳 焼きそば たたききゅうり フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 牛乳 魚の梅じそフリッター はりはり和え 豚汁</p>	<p>ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん</p>
<p>エネルギー 781 kcal たんぱく質 32.3 g カルシウム 345 mg</p>	<p>エネルギー 724 kcal たんぱく質 25.4 g カルシウム 299 mg</p>	<p>エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 312 mg</p>	<p>エネルギー 829 kcal たんぱく質 36.5 g カルシウム 438 mg</p>	<p>エネルギー 726 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 398 mg</p>
18日	19日	20日		
 <p>海の日</p>	<p>ご飯 しそひじき 牛乳 サクラマスの粒マスタード焼き アーモンド和え 味噌汁</p>	<p>夏野菜カレー 牛乳 茎わかめサラダ すいか</p>		
	<p>エネルギー 741 kcal たんぱく質 32.5 g カルシウム 388 mg</p>	<p>エネルギー 758 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 311 mg</p>		

7月給食だまり

富山県立しらとり支援学校



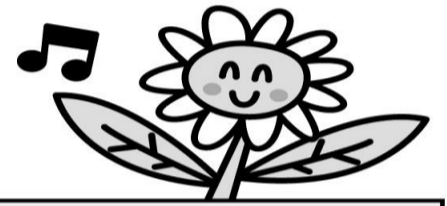
暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。



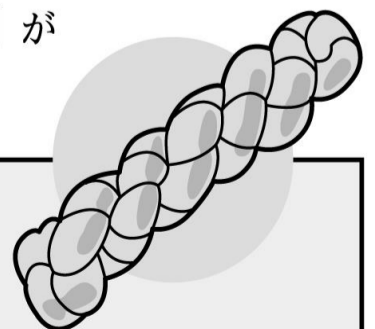
夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>海藻 アサリ レバー</p>
<p>しょくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>



七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅」がお供えされたことにちなんでいます。



「索餅」とは？

小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。