

給食だより

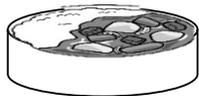
みなみしたうら
ちょうりじょう

7月

★印の日に、
小学校1年生には、スプーンが付きます！



7月17日は
かながわ産品学校給食デー
【みうら夏やさいカレー】
を提供します。



「三浦市産」のなす、トマト、
かぼちゃを使用しています。

【三浦すいか】
小玉すいかも、あまくておいし
い「三浦市産」です。



地産地消とは？

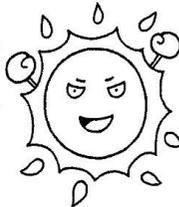
自分の住んでいるところで、
その時期にとれたもの（旬のもの）
を食べることが体にも環境にも一番
よいとされています。7月の給食は、
じゃがいもとピーマンも「三浦市産」
を使っています。



月	火	水	木	金
<p>みうらしきん</p> <p>7月17日は</p> <p>かながわ産品学校給食デー</p> <p>【みうら夏やさいカレー】</p> <p>を提供します。</p>	<p>1 きんぴらごぼう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>★</p> <p>くろパン</p> <p>きつねうどん</p>	<p>2</p> <p>ハンバーグ ナムル</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのみそ汁</p>	<p>3</p> <p>マカロニあべかわ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>4</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>もやしサラダ</p>
<p>7 フルーツミックス</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さくらうどん</p> <p>あんかけ</p>	<p>8 ツナサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>★</p> <p>くろパン</p> <p>ビーフン</p>	<p>9</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ピビンバ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>10 ツナあえ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ソフトフランス</p> <p>かぼちゃのシチュー</p>	<p>11</p> <p>チキンカツ キャベツソテー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>やさいスープ</p>
<p>14 だいずサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>★</p> <p>くろパン</p> <p>カレーきそば</p>	<p>15 ジョア(いちご味)</p> <p>★ マカロニサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきごはん</p> <p>こまつなのみそ汁</p>	<p>16 キャベツとコーンのサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>スパゲッティソテー</p>	<p>17</p> <p>みうらすいか</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>みうらなつやさいカレー</p> <p>わかめサラダ</p>	

熱中症とは

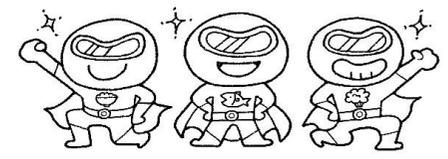
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



しっかりと食べて



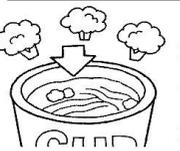
夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

ちょい足して野菜をとろう

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。



さばのみぞ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

