

7月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成29年6月30日発行

少しずつ暑い日が増えてきましたね。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。この時季は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えましょう。

夏休みの食生活のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです。

<p>な</p>  <p>生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べましょう。</p>	<p>つ</p>  <p>ほどほどに</p> <p>冷たいものはほどほどに食べましょう。とりすぎはお腹を壊します。</p>	<p>や</p>  <p>時間と量を決めて</p> <p>1日三食きちんと食べられるように、おやつは時間と量を決めて食べましょう。</p>	<p>す</p>  <p>酸っぱい酢の物や梅干しは体の疲れをとってくれます。</p>
<p>み</p>  <p>緑の仲間の食べ物（緑黄色野菜など）をたっぷりとりましょう。特に旬の夏野菜は栄養満点です。</p>	<p>の</p>  <p>飲み物の基本は水かお茶です。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。少量をこまめに飲みましょう。</p>	<p>しよく</p>  <p>食事は好き嫌いをせず、バランスよくしっかり食べましょう。</p>	<p>じ</p>  <p>時間を決めて1日三食食べましょう。規則正しい食事は良い生活リズムを作ります。</p>

<学校給食食材の放射性物質検査について>

6月5日（月）にピーマン（秋田県産）、6月12日（月）にねぎ（能代市産）、6月26日（月）ににんじん（栃木県産）の放射性物質検査を行いました。結果は不検出でしたので、お知らせします。



7月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 チンゲンサイと油揚げの味噌汁 めかじきの甘酢ねぎソース 彩り野菜のうま煮 塩分 約2.2g 701kcal	米粉パン 牛乳 ラタトゥイユ風スープ 鶏肉のチーズ焼き イタリアンサラダ パインコンポート 652kcal	☆韓国メニュー☆ ビビン麺 野菜の韓国のり和え 果物(すいか) 牛乳 679kcal	生徒休業日 (給食はありません)	☆七夕メニュー☆ 七夕寿司 天の川すまし汁 星のゼリー 牛乳 774kcal
10日	11日	12日	13日	14日
☆あきたメニュー☆ あきたの夏野菜ハヤシライス ピクルス 水菜と海藻のサラダ 冷凍みかん 牛乳 808kcal	麦ごはん ほうれん草と卵の味噌汁 さばの梅煮 新ごぼうとひじきのサラダ 牛乳 725kcal	スポーツフェスティバル (給食はありません)	スポーツフェスティバル (給食はありません)	トマトとツナの和風パスタ 大豆と玉ねぎのスープ モロヘイヤのサラダ 牛乳 706kcal
17日	18日	19日	20日	21日
海の日	☆図書コラボメニュー☆ サンジの焼きめし じゃが芋ポタージュ キャバツのマスタードサラダ 牛乳 726kcal	☆図書コラボメニュー☆ 麦ごはん 牛乳 小松菜と干し椎茸の味噌汁 豚肉の照り焼き とうがんのカレーあんかけ 808kcal	☆図書コラボメニュー☆ バーガー型コッペパン 牛乳 スコッチフロス(大麦と野菜のスープ) フィレオチキン コーンサラダ はちみつヨーグルトゼリー 812kcal	ごはん 切り干し大根とわかめのスープ 麻婆茄子 バンバンジーサラダ 牛乳 700kcal

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

★ 今月は 図書コラボメニュー を提供します ★

○第一弾 7月18日(火)

『夢の名作レシピ① マンガに出てくるお菓子とごはん』より、『ONE PIECE』5巻に登場した「**サンジの焼きめし**」を提供します。えびやいかなどの魚介類のうま味たっぷりです。



○第二弾 7月19日(水)

『こころもからだもきれいになる やさしい精進料理』より、夏にぴったりの「**とうがんのカレーあんかけ**」を提供します。とうがんやそらまめ、パプリカなど夏の旬の食材を使用します。



○第三弾 7月20日(木)

『クマのプーさん 世界一有名なティ・ベアのおはなし』より、プーさんが好きなのはちみつにちなんだ「**はちみつヨーグルトゼリー**」を提供します。はちみつの自然な甘さを味わいましょう。

