

# 令和5年 7月 はいぜんたべかたひょう 南部

羽島市学校給食センター

<p>3日(月)</p> <p>やさいのマリネ オムレツ</p>  <p>コッペパン コーンスープ</p>	<p>4日(火)</p> <p>きんぴらごぼう ハンバーグ</p>  <p>しろごはん とうがんのすましじる</p>	<p>5日(水)</p> <p>◆れいとうみかん トレッシング</p> <p>はるさめサラダ はるまき</p>  <p>チャーハン</p>
<p>汁物はコーンスープです。玉ねぎの甘みとセンターで手作りしたルウを味わいましょう。</p>	<p>汁物の冬瓜はウリ科の植物で、今が旬の食べ物です。冬まで日持ちすることから、名前に冬の漢字が使われています。</p>	<p>デザートは冷凍みかんは海津市南濃町で作られています。皮が厚く酸味が強いのが特徴です。地元産の果物を味わいましょう。</p>

◆ゴミは業者が回収します。



## しっかり野菜を食べよう

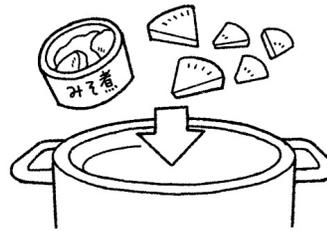
暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。少しの工夫で野菜の量を増やせます。

### 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。

### さばのみそ煮の缶詰+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。



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



## 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

