

給食だより



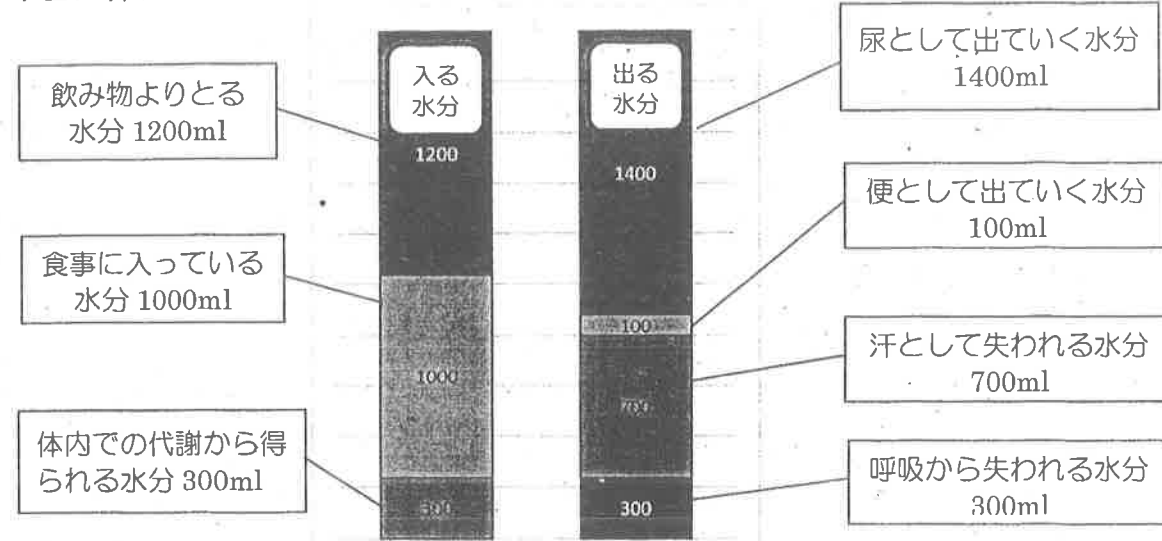
令和2年
8月号
上八万中学校



8月は通常なら夏休み中ですが、今年は授業があります。暑さの厳しい中、気をつけてほしいのが水分補給です。特に今年は、マスクをしているのどの渇きを感じにくくなっているため、いつも以上に注意が必要です。

人間の体は60~70%が水分です。重要です、水分補給。

1日に体に入る水分、体から出る水分は約2500mlです。その内訳は…



- 気温が高くなったり体を動かしたりすると、汗として失われる水分が増えるため、その分の水分補給が必要になります。
- 食事からも約1000mlの水分がとれていますが、朝食を抜いたり、夏バテで食事の量が減ったりすると、体に入る水分が減るため、脱水状態になりやすくなります。

体重の2~3%の水分が失われると脱水状態になります。

水分摂取のポイント

- こまめに少量ずつ飲みましょう (一度にたくさん飲んでも吸収できません)
- のどが渇く前に飲みましょう (のどが渇いたときには、すでに脱水状態になっています)
- みそ汁やスープなどの汁もの、牛乳などを食事に取り入れると、熱中症予防にもなります
- 普段の水分摂取には、お茶や水がおすすめですが、大量に汗をかいたときなどはスポーツドリンクも上手に取り入れていきましょう



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。栄養素としては、どちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかには緑のピーマンの2倍くらいの量が含まれています。水分補給代わりになるので、おやつやデザートとして上手に取り入れていきましょう。

徳島市中学校給食予定献立表

令和2年8月分

徳島市教育委員会

日	献立内容	材 料 名 (食 品 名)					
		血・肉・骨になる		体の調子を整える		働く力や熱になる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	ごはん 豆腐のまさご揚げ 切り干し大根の炒め煮	豆腐のまさご揚げ 切り干し大根の炒め煮	牛乳	にんじん	切り干し大根 干しいたけ グリーンピース	精白米 強化米 さとう	油
4火	(ごはん) ドライカレー ワンスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ はくさい とうもろこし	精白米 強化米 ワンタン	油 カレールウ
5水	ごはん 肉じゃが 厚焼き卵	豚肉 さつまあげ がんとどき 厚焼き卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油
6木	ごはん ホキフライ ウスターソース ふしめん汁 豆乳プリン	ホキフライ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 ふしめん 豆乳プリン	油
7金	米粉入り 小型パン メープルジャム	焼きそば フルーツゼリーミックス	豚肉 いか さつまあげ 花かつお	牛乳 青のり粉	にんじん たまねぎ キャベツ みかん 黄桃 パイナップル	パン メープルジャム 中華そば ゼリー(苺)	油
17月	ごはん オイスターソース炒め フライビーンズ 小魚アーモンド	豚肉 大豆	牛乳 小魚	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン キャベツ	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 ナッツ ピーナッツ
18火	(ごはん) 中華丼 しゅうまい ミニチーズ	豚肉 えび いか しゅうまい	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	精白米 強化米 でんぷん	油 ごま油 ラー油
19水	(ごはん) 夏野菜入りカレー フルーツカクテル	豚肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす にんにく みかん パイナップル 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも 三色ゼリー	油 カレールウ
20木	ごはん 豚肉とこんにゃくのみ煮 小さいわしのフライ	豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ 小さいわしのフライ	牛乳	にんじん	こんにゃく たけのこ えだまめ しょうが	精白米 強化米 さとう	油
21金	米粉入り 小型ココア パン	スパゲティナポリタン ホウレン草オムレツ	ベーコン いか えび ホウレン草オムレツ	牛乳 トマトピューレ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン 生クリーム さとう スパゲティ	油
24月	ごはん さんまのすだちおろし煮 大豆入りきんぴらごぼう	さんまのすだちおろし煮 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
25火	(ごはん) キムチ丼 肉入り春巻き	豚肉 肉入り春巻き	牛乳	にんじん	キムチ しょうが もやし はくさい たまねぎ にんにく	精白米 強化米 さとう	油 ごま油 白ごま
26水	ごはん 焼肉 黄桃	牛肉 豚肉 赤みそ 白みそ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ りんご にんにく 黄桃	精白米 強化米 さとう	油 黒ごま ごま油
27木	ごはん キャベツのミンチカツ みそ汁 青りんごゼリー	キャベツミンチカツ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	精白米 強化米 青りんごゼリー	油
28金	食パン チョコペースト	ポークビーンズ かきの卵巻き	豚肉 ベーコン かきの卵巻き	牛乳 パセリ トマトピューレ	たまねぎ	食パン じゃがいも さとう	チョコペースト 油 バター 生クリーム

パンについては、業務用のパンです。

は、食育の日の献立です。かぼちゃ、ピーマン、なすといった夏野菜がたっぷり入った夏野菜入りカレーです。旬の夏野菜をおいしく食べて、暑い夏を元気にのりこえましょう。