

平成29年

7月

昼食(学校給食)献立表

* 朝食・夕食、土日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名	17	18	19	20	21
6つの基礎食品群					
1群		①鶏肉⑤油揚げ、大豆	③牛肉、豚肉、豆乳、おから⑥豆腐、卵		
2群		②牛乳③きびなご⑤昆布	②牛乳		
3群		①⑤人参①枝豆⑤かぼちゃ、葉ねぎ	⑤⑥人参④ピーマン、赤ピーマン⑥チンゲンサイ		
4群	海の日	①ごぼう、糸蒟蒻、椎茸④キャベツ、きゅうり⑤といもがら、なす⑥すいか	③⑥玉ねぎ⑤キャベツ、きゅうり、コーン⑥レタス、なめこ	終業式	中学生 夏季補習 高校生 授業日
5群		①米、黒米、赤米、もちきび、麦④三温糖③小麦粉、澱粉	①米、麦③乳抜パン粉④じゃが芋③三温糖⑥澱粉		
6群		①③油	③④油		
その他					
栄養価		エネルギーKcal/たん白質g 916/39.6	エネルギーKcal/たん白質g 960/37.2		

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

朝ごはんをしっかりと食べよう!



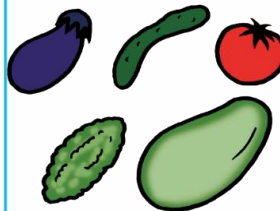
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう!



夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつ」です。ふだんは水や麦茶などでののがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる!



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べる!



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかりと食べましょう。

冷房のかけすぎに注意!



体を冷やし、体調を崩してしまふことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。

食中毒に気をつける!



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。

地域の皆さんありがとう! 今月も美味しくいただきます♪

【今月の肝付町産食材】

人参、じゃが芋、さつまいも、なす、ししとう(国産食品)、といもがら(道中イツ子さん)、ミニトマト(竹之下さん)、煮干し(海道)、麦みそ(こうやま生活改善加工センター)黒豚(南州農場)

* なすやといもがら、ししとうなど、夏の食材が登場! 夏野菜は、この時期特に体が必要とする水分の他、ビタミンCやカロテン等が豊富です。

また、個数限定で、竹之下さんのミニトマトも納入されます。甘くて美味しいミニトマトにご期待ください。

今月も、感謝して美味しくいただきます!



気をつけたいね!

その一口が飲みすぎに!



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた糖分

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。