

月	火	水	木	金
7月 	1 ココアビーンズ キャバツのソテー ソフト麺 カレーソース	2 鱈の蒲焼き風 十六ささげのおかか和え 麦ごはん じゃが芋の味噌汁	3 イカのオリーブオイル焼き 豆サラダ 米粉入りコッパン ズッキーニ入りミネストローネ	4 なすの肉味噌かけ 切干大根とツナの煮物 麦ごはん かき玉汁
	7 七夕の献立 たなばたゼリー 鮭の薬味だれかけ もやしゆかり和え 麦ごはん たなばた汁	8 いい歯の日 揚げギョウザ (2個) ごぼうサラダ 中華麺 担々麺のスープ	9 厚揚げのお好み風だれ ひじきの炒め煮 麦ごはん 冬瓜の味噌汁	10 マーマレードチキン にんじんサラダ 黒糖コッパン コンソメスープ
14 豚キムチ ナムルサラダ 麦ごはん トックスープ	15 ホキの青じそ揚げ きんぴらごぼう うどん きつねうどんのつゆ	16 鯖の照り焼き 肉じゃが 麦ごはん もずくのすまし汁	17 ハンバーグのケチャップソースかけ キャバツサラダ 食パン かぼちゃポタージュ	18 食育の日 すいか 揚げ鶏と夏野菜の甘酢あん 麦ごはん 大根の味噌汁
7・8月の岐阜県産食材 枝豆 十六ささげ 大根 厚揚げ	* いい歯の日には歯に良い食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。 * シンジャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。		28 白身魚フライ カラフルサラダ 食パン マーマレードジャム ジュリエンスープ	29 アセロラゼリー 枝豆の塩ゆで 麦ごはん 夏野菜のカレー

熱中症予防には、「バランスの良い食事」と「水分補給」。

気温が上がり、暑い季節になりました。この時期、気をつけたいのが、「熱中症」です。熱中症を予防するためにも日ごろから「バランスの良い食事」を摂り、体調を整え、こまめな「水分補給」を心がけることが大切です。また、睡眠不足にも気をつけましょう。

※栄養バランスの良い食事とは？

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、牛乳・乳製品・果物をプラスした食事です。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物	牛乳・乳製品	果物
---	--	--	---------------	-----------

※水分補給のポイントは？

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを利用しましょう。

- ① のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。
- ② コップ1杯程度を、こまめに飲みましょう。
- ③ 汗をかいた時は、塩分も一緒にとりましょう。



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

目に見えないウイルスや細菌が体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきとりましょう。



丸のついた洗い残しの多い部分もしっかり洗いましょう。

伝えよう日本の味

《七夕》

七夕は、中国の古い伝説から伝わる行事です。

五色の短冊に、願い事を書いて、笹に飾ります。

農家では、その季節に収穫した野菜や果物を供え、豊作を祝う風習があります。

《枝豆》

枝豆は、岐阜市で5月下旬から11月上旬まで収穫されます。

甘みがあり、粒が大きいことが特徴です。枝豆の栄養は、カルシウム・たんぱく質・ビタミンB1が多く、大豆には無いビタミンCを多く含みます。

