

令和4年度

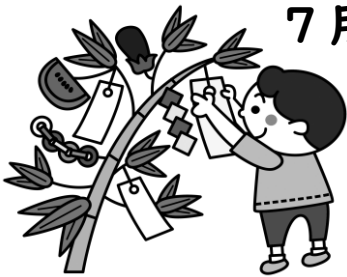


7月 給食だより



※都合により献立を変更する場合があります

香美町立村岡学校給食センター TEL: 99-5050

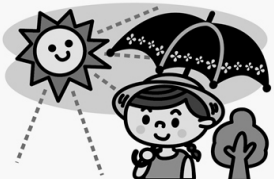
月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
 7月のこんだてより 6日：うづか幼稚園リクエストメニュー ”わくわく たのしみ ランチ” おいしかった給食メニューをみんなで あつめました。セタゼリーもつけました 8日：旬の食材！とうもろこしの皮むきに挑戦♪ 15日：【魚（とと）の日】トビウオのフライ 小代小1.2年生が給食のお手伝いをします				1 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げギョウザ つぼ漬けあえ ふた 豚キムチスープ
4 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 てば にく あます 手羽肉の甘酢ソース ごまかつおあえ ゆばと豆腐のすまし汁	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのみりん干し ごもく にまめ 五目煮豆 だいこん しる 大根のみそ汁 カミカミ	6 うづかようちえん わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たま 玉ねぎコロッケ ちくわ そう 竹輪とほうれん草の ごま和え コーンポタージュ たなばた セタゼリー	7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちやわんお 茶碗蒸し くき 茎わかめのきんぴら とうがん しる 冬瓜のみそ汁	8 ターメリックライス ぎゅうにゅう 牛乳 イカフライ とうもろこし なつやさい 夏野菜キーマカレー カミカミ
11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 オレンジチキン ピリ辛きゅうり なすのみそ汁	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃコロッケ バンサンスー ちゃんこ汁	13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのネギみそ焼き キャベツのじゃこが わかめのすまし汁	14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はんぺんのごまダレ かいそう 海藻サラダ カボチャのそぼろ煮	15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 トビウオのフライ ピーマンのこんぶ和え ちゅうか 中華コーンスープ 魚（とと）の日 香美町魚食普及事業
18 海の日 	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツつくねの この お好みソース ゆかりあえ いわしのつみれ汁	20 わかめうどん ぎゅうにゅう 牛乳 やさしい 野菜のかき揚げ こしき あ 五色和え カミカミ	暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を 梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。	



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える 	スポーツドリンクは手作りできます！ 水…1ℓ 食塩…1～2g (0.1～0.2%) 砂糖…40～80g (4～8%) レモン汁… お好みで
---	--	--	---	--